JUILLET-AOÛT 2013

Intense

N°9 3,90€

Cuisine Actuelle

L'HUILE D'OLIVE
Un régal dans nos desserts

BORD DE MER
Entrées iodées et stylées

LA FOLIE TAPAS
40 IDÉES PLEIN ÉTÉ

10 SAVEURS
étonnantes à goûter d'urgence

Aubergine et citronnelle

Coup de foudre en cuisine

Makis de carotte au fromage frais et au raisin

75 recettes ULTRA GOURMANDES

N°9 JUILLET - AOÛT 2013 - BEL : 4,50 € - CH : 5,90 CHF - LUX : 4,50 € - DOM : Avion : 5,50 € ; Bateau : 4,50 € - Zone CFP : Bateau : 550 XPF

GROUPE PRISMA MEDIA
M 09831 - 9 - F: 3,90 € - RD

Intense de Cuisine Actuelle n°9 www.cuisineactuelle.fr

CHABLIS

L'expression cristalline d'un terroir

www.chablis.fr

www.grandpavois.fr • RCS B 349125872

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

L'édito

AVEC LES DOIGTS !

Oui, on a osé ! Consacrer 30 pages au snacking dans un magazine de cuisine. Cette expression n'est plus un gros mot, ni synonyme de mal bouffe. Sandwichs, tapas, brochettes, wraps, bagels, tortillas, empenadas ou kebabs… riment désormais avec gourmandise, voire avec gastronomie quand nos grands chefs s'y mettent. Homard, foie gras, mais aussi produits du terroir y trouvent leur place. La preuve avec nos recettes d'ici et d'ailleurs pour faire de vos en-cas de vrais repas.

ANNE GILLET,
RÉDACTRICE EN CHEF

SOMMAIRE

Tentations 4
Belles et folles idées

Émotions 10
Marinières à croquer

Maestro ! 16
Délices & plein soleil, à l'Oustau de Baumanière

Gastromanie 22
10 saveurs à goûter absolument dans sa vie

Tendance 26
Atout charme et pastel

Saveurs en duo 28
Aubergine et citronnelle

Dressage 62
Vert paradis

Haute saison 64
Tomates, le goût de l'été

Master class 68
Panna cotta aux pêches à l'école d'Alain Ducasse

Le grand bluff 72
Impros de pro

Vins & mets 76
Accords d'initiés avec champagne et irouléguy

Pleins feux 80
L'huile d'olive

Culture food 86
Salades bar

Les goûts du voyage 88
Zanzibar, l'île aux épices

SUIVEZ LES PICTOS !

- Nombre de personnes
- Temps de préparation
- Temps de cuisson
- Temps de repos
- Temps de réfrigération
- Temps de congélation

PEFC
PEFC/10-31-1495
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

+30 PAGES DE DOSSIER P. 32

TOP 10 • CORNETS GOURMETS • MORDUS DE SANDWICHS • CROQUES OU TARTINES • FOOD D'AILLEURS • PICS ET PIQUES • PIZZA SUR MESURE • BREUVAGES ET GRIGNOTAGES

SNACKING et TAPAS

PROCHAIN NUMÉRO LE 2 SEPTEMBRE

Color block

Le soleil s'invite à table, grâce à la nouvelle collection de couverts survitaminés signée Villeroy & Boch. Manches en silicone disponibles en six couleurs.
À partir de 4,90 € pièce.

Miam!

METS INSPIRÉS . IDÉES FOLLES . ART DE LA TABLE . MISE EN SCÈNE

TEXTE : T. KEMPTNER

Délice au carré

Comment rester de glace face à l'Ice Cube d'Arnaud Larher ? Le pâtissier y a glissé une meringue, du sorbet fraise et de la glace à la pistache. À découvrir dans ses trois boutiques de la capitale.
51 €, pour six personnes.

Sucettes éclairs

Fauchon revisite la pomme d'amour sous forme d'éclairs pop, à dévorer sans modération. Derrière le vernis vert se cache un crémeux vanille et granny smith. Le rouge recèle, lui, un caramel aux pommes golden confites.
9€ le duo de sucettes.

Dosettes écolo

Compatibles avec les machines Nespresso, les capsules de l'Ethical Coffee Company sont composées de fibres végétales et d'amidon, biodégradables.
Vendues en grandes surfaces, 2,90 € les 10.

Divine cuisine

Le restaurant Es, nouvel établissement parisien du chef Takayuki Honjo, formé par Pascal Barbot et René Redzepi, reste abordable : à partir de 45 € le menu (à midi). Son approche sensuelle et dépouillée de la cuisine française nous met en joie.

Paris ➡ Milan en 15 minutes

avec le Champignon de Paris

Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat
MRM Worldwide -

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : les tagliatelles dolce vita.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriMer

Reine des fourneaux

Stéphanie Le Quellec prend les rênes de l'hôtel Prince de Galles, côté cuisine. La Top Chef 2011 compte donner un coup de jeune au célèbre palace parisien de l'avenue Georges V, qui vient de rouvrir après deux années de travaux.

Thé précieux

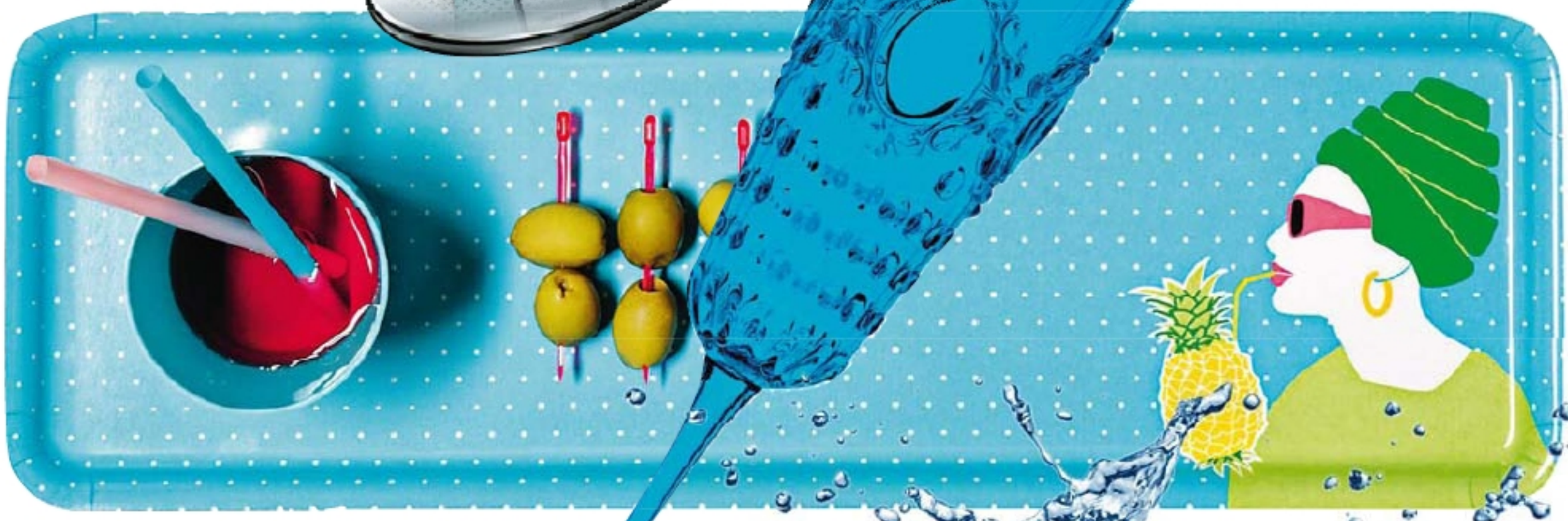
Dammann Frères sublime le thé blanc avec des notes de citron vert, bergamote, clémentine et orange sanguine, et y mêle des fleurs de bleuet.
Passion de fruits, 14 € les 100 g.

Pousse-mousse

Coup de cœur pour ce minifût de bière au design fifties. Servir une pression parfaite devient possible à la maison.
Chromatic Edition, en trois coloris, 400 €, en vente sur le site de BeerTender.

Coupette pop

On lève notre verre à cette flûte incassable qui fait rimer plastique et chic.
10,90 €, site Bathroom Graffiti.



Apéro chic

Cet été, on picorera stylé grâce à Ikea. Il n'y plus qu'à trouver la jolie petite robe qui va avec !
Plateau Bärbar, 6 €.

Bleu-thé

Naturellement sucré et sans caféine, le nouveau thé glacé de Løv Organic nous catapulte sous les tropiques très exactement.
Eau de fruits exotiques, 11,60 € les 100 g, sur le site de la marque.

Crème de la crème

Caviar du pauvre, le tarama ? Pas quand Petrossian s'en mêle. La maison, quasiment centenaire, fait monter en gamme le délice avec 18 % de corail d'oursin.
10,50 € les 100 g, sur le site de la marque.

Azurément estival

Laissez-vous *surprendre !*

“VERTE PUISSANTE” OU **“NOIRE DÉLICATE”**, L’HUILE D’OLIVE PUGET A FAIT TOURNER LA TÊTE DE NOS LECTRICES. CELLES-CI SE SONT PRÊTÉES AU JEU ET ONT TESTÉ POUR VOUS CES DEUX SAVEURS.
ELLES NOUS RÉVÈLENT LEURS DÉCOUVERTES SURPRENANTES!

Ingrid, 42 ans.

“C’EST FOU ! JE PENSAIS QUE L’OLIVE VERTE ET L’OLIVE NOIRE ÉTAIENT DEUX VARIÉTÉS DIFFÉRENTES D’OLIVES”

L’olive verte comme l’olive noire est issue du même arbre, l’olivier. *Verte puis noire, elle change de couleur et de goût selon sa maturité.*
C’est la même chose avec la tomate qui, selon son temps d’exposition au soleil, passera du vert au rouge. Ainsi, récoltée au début de sa maturation, l’olive est verte puis elle va mûrir et devenir noire : le soleil aura fait son travail !

Livia, 32 ans.

“Je n’aurais jamais imaginé que les olives noires donnent ce goût si délicat à l’huile d’olive”

Parce qu’elles sont récoltées plus tardivement, et qu’elles sont donc plus mûres, les olives noires donnent *une huile délicate et peu ardente*.
À l’inverse, issue d’olives vertes récoltées en début de maturation, l’huile développe alors un goût plus puissant, plus généreux.

Pauline, 39 ans.

“JE RECHERCHE DE L’ORIGINALITÉ ET J’AIME L’IDÉE DE GOÛTS DOUX OU CORSÉ QUE L’ON TROUVAIT DIFFICILEMENT JUSQUE-LÀ”

La Verte Puissante, extraite d’olives jeunes, donne un goût corsé, idéal pour accompagner un carpaccio de bœuf, un chèvre frais ou un poisson vapeur.
La Noire Délicate, issue d’olives mûres, apporte un goût plus subtil. En cuisine, elle se marie parfaitement à une ratatouille, une purée de pommes de terre, une viande rôtie, ou encore avec une compote de pommes. L’une et l’autre s’utilisent aussi bien en assaisonnement qu’en cuisson, selon les préférences de chacun.

La Verte Puissante, à la saveur généreuse

La Noire Délicate, à la saveur subtile

RCS Nanterre 457 208 619

PRISMAPUB

Découvrez toutes nos idées cuisine sur WWW.PUGET.FR, rubrique “Les Recettes”.

Depuis 1857 PUGET

Ingrédient mystère

Servir des sauterelles grillées à la place des cacahuètes ? Allez, un peu de cran : c'est croustillant, c'est pimenté et ça anime la conversation ! *Chapulines, sur le site de Terre Exotique, 9 € les 30 g.*

Pique-nique étoilé

Chic idée ! Le Burgundy, à Paris, propose des paniers estivaux de pique-nique grand luxe : saumon fumé, caviar et champagne. Pour déguster le tout au vert, l'hôtel 5 étoiles prête ses bicyclettes. *130 € par personne.*

Les nouveaux snobismes

Food art

Coup de cœur pour les œuvres poético-comestibles de l'artiste malaisienne Hong Yi. Plus connue sous le pseudo de Red, elle les partage sur son blog Oh I See Red!

Sous les flashs

On aime les nouveaux mini-éclairs de Lenôtre à la griotte, acidulés, légers et savamment dosés en sucre. *Rose pop, 1,90 €, dans les boutiques de la marque.*

Pastis grand cru

Pour l'été, Henri Bardouin offre à son pastis une robe aux motifs provençaux. Côté palais, toujours la même complexité aromatique, due à un savant cocktail de 65 plantes et épices choisis. *25 €, en vente chez les bons cavistes.*

Machine culte

L'Italien Roberto D'Archivio vient de rééditer, en version miniaturisée, la mythique trancheuse à jambon fabriquée par la maison Berkel en 1918. Un objet de collection et de précision pour gourmets avertis. *4 500 €, sur le site Tomaga.*

↳ Adresses en fin de numéro

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et Intense !

Près de **25%** de réduction

LE magazine cuisine anti-routine !

Chaque mois, dans **Cuisine Actuelle**, découvrez toujours plus de recettes originales et faciles à réaliser au quotidien.

+

Intense, le nouveau magazine pour aller plus loin dans la cuisine

Destiné aux vrais gourmets, **Intense** propose une cuisine dans l'air du temps, créative mais accessible, mise en scène par de sublimes photos

Bon d'abonnement

Pour vous abonner, c'est facile :

→ Par Internet
www.prismashop.intense.fr

→ Par téléphone
0 826 963 964 (prix d'un appel local)

→ Par courrier :
en retournant ce bulletin **SANS L'AFFRANCHIR** avec votre règlement à : CUISINE ACTUELLE Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9

❑ **Oui,** je m'abonne à **Intense (7 n°)** et **Cuisine Actuelle (12 n°)** pour **38,90€** au lieu de ~~51,30€~~*. Je joins mon chèque de règlement à l'ordre de Cuisine Actuelle.

❑ Je préfère m'abonner un an à Intense (7 n°) pour 20€ seulement. Je joins mon chèque de règlement à l'ordre d'Intense.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. ITS09P

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

CodePostal |_|_|_|_|_| Ville.....

Email**.....@.....

Téléphone** : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Date de Naissance** : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

* Prix de vente au numéro. ** Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Photo non contractuelle Studio Bon

Fraîcheur de sardines aux petits pois mentholés

LA RAYURE EST LE HIT DE L'ÉTÉ, EN T-SHIRT COMME DANS L'ASSIETTE. QUATRE IDÉES TRÈS STRUCTURÉES POUR CUISINER MODE.

RECETTES : C. RUCHON ET H. BAROTOQUI - VINS : I. BACHELARD

MARINIÈRES

Foie gras en gelée d'agrumes, salade de fleurs

à croquer

Recettes pages suivantes

Loup vapeur rayé de courgette

Homard en gelée acidulée de tomates

Recettes pages suivantes

Fraîcheur de sardines aux petits pois mentholés

IL VOUS FAUT

12 sardines
300 g de petits pois
300 g de pois gourmands
3 feuilles de menthe
1/4 l de bouillon de légumes
sel, poivre.

4 PERS. | 40 MIN | 15 MIN

1. **Écaillez,** videz, rincez les sardines. Levez les filets et déposez-les sur un linge propre.
2. **Détaillez** les pois gourmands en tronçons de la taille des filets. Écossez les petits pois et réservez les cosses.
3. **Ébouillantez** 2 min les pois gourmands. Rincez-les sous l'eau très froide. Faites de même avec les petits pois et leurs cosses. Rincez les feuilles de menthe.
4. **Mixez** les cosses de petits pois avec la menthe. Filtrez et incorporez le bouillon. Assaisonnez le mélange et réservez au frais.
5. **Grillez** rapidement les sardines côté peau sur un gril en fonte déjà bien chaud.
6. **Répartissez** les filets de sardines sur les assiettes en les alternant avec les petits pois et les pois gourmands. Versez autour le bouillon à la menthe. Servez sans attendre.

LE BON ACCORD

Les légumes apportent de la douceur au poisson. Donnez-leur un blanc généreux, pas trop puissant, saumur ou fiefs-vendéens de la Loire.

Foie gras en gelée d'agrumes, salade de fleurs

IL VOUS FAUT

1 kg de foie gras de canard cru
1/2 orange
1/2 citron vert bio
1/2 pamplemousse
2 poignées de mesclun
24 fleurs non traitées (pensées)
1 bouquet d'herbes mêlées (persil, menthe…)
200 g de fromage blanc
5 cl de crème liquide
15 cl de jus de raisin
10 cl de porto
3 g de gélatine en feuilles
1 cuil. à soupe de moutarde
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 pincées de poivre du Sichuan
10 g de sucre glace
sel, poivre.

6 PERS. | 40 MIN | 1 H | zzz 30 H

1. **Assaisonnez** le foie déveiné avec du sel, du poivre et du sichuan broyé. Glissez-le dans une terrine à sa taille. Couvrez d'un film. Placez au frais 6 h. Ôtez le film, couvrez, cuisez 40 minutes au bain-marie dans le four préchauffé à 150 °C (thermostat 5).
2. **Pressez** sur le foie au sortir du four, pour faire remonter la graisse et versez-la dans un bol. Laissez reposer 24 h au réfrigérateur.
3. **Faites ramollir** la gélatine à l'eau froide. Portez à ébullition le porto et le jus de raisin. Ajoutez la gélatine essorée, du sel et du poivre, mélangez. Versez dans un moule rectangulaire et laissez refroidir.
4. **Mixez** les herbes. Fouettez le fromage blanc et la crème. Sucrez, salez, poivrez et ajoutez un trait de jus de citron. Mélangez avec les herbes et le zeste râpé du citron.
5. **Émulsionnez** les jus d'agrumes avec la moutarde, l'huile, du sel et du poivre. Assaisonnez le mesclun ainsi que les fleurs.
6. **Démoulez** le foie gras. Coupez le foie et la gelée en bâtonnets. Assemblez sur les assiettes. Servez avec la salade et une quenelle de mélange aux herbes.

LE BON ACCORD

Un hermitage du nord de la vallée du Rhône : grand blanc structuré, puissant et un peu épanoui par l'âge.

MARIAGES CHROMATIQUES Jouez des couleurs dans l'assiette : vous pouvez miser sur la dominante, ici le vert printemps, frais et appétissant, que vient trancher un seul élément, la sardine. Plus subtil, optez pour le camaïeu, qui unit différents tons d'une même couleur. Troisième possibilité, élégante : l'harmonie, qui associe de façon plaisante plusieurs couleurs (pas plus de trois), éventuellement complétées de noir et/ou de blanc.

LA TERRINE NEW AGE Rien de plus "déjà-vu" qu'un bloc ou une terrine de foie gras. Pour leur redonner un peu d'originalité, pensez dé-struc-tu-ra-tion ! Une fois démoulée, la terrine peut être découpée selon différents patrons : en triangles, en disques, en bâtonnets… Faites de même avec la gelée qui enrobe traditionnellement le foie gras. Et superposez !

Loup vapeur rayé de courgette

IL VOUS FAUT

4 portions de loup de 160 g
1/2 l de fumet de poisson
4 tomates grappes mûres
2 petites courgettes
1 citron non traité
1 truffe de 20 g
400 g de tomates concassées
1 cuil. à café de concentré de tomate
20 g de basilic haché
20 g de coriandre hachée
8 g de graines de coriandre
2 pincées de sucre en poudre
10 cl d'huile d'olive + 4 c. à s.
fleur de sel, poivre.

4 PERS. | 45 MIN | 45 MIN

1. **Versez** le fumet de poisson dans une casserole, ajoutez la concassée et le concentré de tomate, les graines de coriandre et le sucre. Laissez réduire de moitié à feu moyen. Filtrez et réservez.
2. **Taillez** en rubans la peau des courgettes rincées et essuyées. Ébouillantez ces rubans de légumes 2 min et égouttez-les.
3. **Posez** les portions de poisson sur des carrés de papier sulfurisé et couvrez-les avec les rubans. Cuisez-les 10 min à la vapeur. Assaisonnez d'huile, de fleur de sel et de poivre. Réservez au chaud.
4. **Ajoutez** à la préparation au fumet la coriandre et le basilic hachés, le zeste râpé du citron, les tomates et les courgettes pelées et coupées en petits dés, la truffe taillée en julienne (gardez-en 4 lamelles pour décorer), l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Réchauffez sans laisser bouillir. Présentez dans 4 assiettes creuses.
5. **Déposez** les filets de poisson sur les assiettes, décorez avec les lamelles de truffe réservées puis nappez d'huile.

LE BON ACCORD
Un lirac rosé, vin de caractère, coloré, bien construit et richement parfumé (Rhône). Sinon, un coteaux-d'aix.

Homard en gelée acidulée de tomates

IL VOUS FAUT

2 homards cuits et décortiqués
2 tomates rouges
2 tomates vertes
2 tomates jaunes
1 citron vert
10 cl de jus de pomelo pressé
10 cl de jus d'orange pressée
1/2 petite betterave cuite
25 cl de bouillon de légumes
3 g d'agar-agar
1 pincée de filaments de safran.

4 PERS. | 30 MIN | 10 MIN | zzz 2 H 30

1. **Mélangez** le bouillon avec les jus de fruits. Ajoutez l'agar-agar et le safran. Faites bouillir en remuant 3 min. Laissez refroidir.
2. **Coupez** les tomates en quartiers, puis supprimez les pointes de ces quartiers.
3. **Rincez** le citron, râpez le zeste. Épluchez la betterave, coupez-la en dés réguliers.
4. **Versez** un fond de gelée dans un moule à cake. Disposez une première couche de quartiers de tomate en alternant les trois couleurs. Couvrez de gelée, puis faites prendre au froid 15 minutes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Laissez au réfrigérateur 2 h.
5. **Démoulez,** découpez en tranches puis coupez les tranches en deux. Taillez les homards en bâtonnets de la longueur des tranches de gelée. Alternez les bâtonnets sur les assiettes. Décorez avec les dés de betterave et le zeste de citron. Servez.

LE BON ACCORD
Un cassis blanc de Provence ferme et savoureux, à l'aise avec le homard et le côté acidulé de la gelée.

LE POINT D'OR Il n'existe pas de loi ni de théorie idéale pour composer de belles assiettes. Mais l'on peut toujours s'inspirer d'une règle utilisée en peinture et en dessin : le "point d'Or", qui assure un cadrage harmonieux et met en valeur l'élément qui y est placé. Celui-ci se trouve aux 3/5 de la hauteur et de la largeur d'une surface. Si l'assiette est ronde, on imaginera un carré autour de l'assiette pour mieux situer ce point.

LA TRANSPARENCE AVANT TOUT Avec la gelée, les ingrédients les plus simples prennent un nouvel éclat. Une simple lamelle de tomate ou quelques petits pois sertis tels des bijoux dans une belle gelée brillante sont du plus grand chic. À la condition toutefois que celle-ci soit transparente : pour cela, le liquide de départ ne doit être ni trop coloré ni trop réduit, et filtré soigneusement.

& plein DÉJOUE

JEUNE CHEF SURDOUÉ, **SYLVESTRE WAHID** DIRIGE LES CUISINES DU STRATO À COURCHEVEL EN HIVER, ET EN ÉTÉ CELLES DE L'OUSTAU DE BAUMANIÈRE AUX BAUX-DE-PROVENCE, SOIT **2 X 2 ÉTOILES !** AVEC JEAN-ANDRÉ CHARIAL, PROPRIÉTAIRE DE L'OUSTAU, IL SIGNE CE LIVRE DE CUISINE,* **ODE AUX TRÉSORS** DE LA MÉDITERRANÉE.

*Les recettes sont extraites du livre *Oustau de Baumanière, les Baux-de-Provence,* de Jean-André Charial et Jean-Claude Ribaut. Recettes de Sylvestre Wahid, photos de Matthieu Cellard. 49,50 €, éditions Glénat.

soleil

LES FRAISES AU CARAMEL

4 PERS. | 15 MIN | 10 MIN

★ 250 g de fraises gariguettes
★ 500 g de sucre semoule
★ 125 g de glucose ★ 12,5 cl d'eau.

1. **Faire cuire** un caramel avec l'eau, le sucre et le glucose jusqu'à coloration brune. Retirer du feu.
2. **Tremper** la pointe des fraises dans le caramel chaud, laisser les fils se former.

Raffinement de saveurs

FRAMBOISE ET VERVEINE
en parfait glacé, meringue croquante et lait glacé au citron kalamansi

10 PERS. | 40 MIN | 15 MIN | 1H

★ 23,5 cl de lait entier ★ 1/2 botte de verveine ★ quelques gouttes de colorant vert ★ 275 g de jaunes d'œufs ★ 220 g de sucre ★ 11 g de gélatine ★ 375 g de crème montée.

FRAMBOISES PÉPINS

★ 500 g de framboises entières ★ 12 g de pectine ★ sucre.

GELÉE DE VERVEINE

★ 30 cl d'eau ★ 75 g de sucre ★ 20 feuilles de verveine ★ 2 g d'agar-agar.

SORBET CITRON KALAMANSI

★ 1 kg de purée de citrons kalamansi ★ 1 l d'eau ★ 1 kg de sucre ★ 1 l de lait entier ★ 70 g de glucose atomisé ★ 12 g de super neutrose.

VERVEINE CRISTALLISÉE

★ 1/2 botte de verveine fraîche ★ 25 g de blancs d'œufs ★ 250 g de sucre.

1. **Parfait glacé verveine.** Faire infuser la verveine dans le lait, puis chinoiser et ajouter le colorant. Ajouter ensuite les jaunes d'œufs et le sucre blanchis. Cuire comme une crème anglaise et monter au batteur. Ajouter la gélatine fondue, puis la crème montée. Pocher en Flexipan de 5 cm de diamètre et d'1cm de haut, bloquer au congélateur.
2. **Framboises pépins.** Chauffer les framboises puis ajouter la pectine et le sucre si besoin, laisser cuire jusqu'à épaississement.
3. **Gelée de verveine.** Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre, ajouter la verveine hachée puis l'agar-agar et cuire sur feu doux. Couler sur plaque sur 2 mm d'épaisseur, stocker au frais.
4. **Sorbet citron kalamansi.** Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre puis ajouter le glucose atomisé et le super neutrose. Verser sur la purée de citrons puis mixer. Laisser refroidir, puis ajouter le lait. Faire prendre en sorbetière 1 h environ.
5. **Verveine cristallisée.** Tremper les feuilles dans le blanc d'œuf puis dans le sucre et laisser sécher à l'air pendant toute une nuit.

FLEUR DE COURGETTE
de notre jardin farcie, petits pois et menthe poivrée en cappuccino, huile d'olive du moulin Castelas

6 PERS. | 40 MIN | 30 MIN

★ 12 fleurs de courgette.

FARCE

★ 200 g de haricots verts ★ 400 g de petits pois ★ 400 g de pois gourmands ★ 200 g de brocolis ★ 1 botte de menthe ★ 1/2 botte de coriandre ★ 1/2 botte d'aneth ★ 1/2 botte de basilic ★ 1/2 botte de ciboulette ★ 200 g de brousse de chèvre ★ 100 g de mascarpone ★ 100 g de crème mi-montée ★ 200 g de parmesan râpé ★ 1 cl d'huile d'olive du moulin Castelas ★ piment d'Espelette ★ fleur de sel, poivre du moulin.

VIERGE

★ 50 g d'oignons blancs ★ 100 g de courgette ★ 100 g d'aubergine ★ 100 g de poivron rouge ★ 100 g de poivron vert ★ 100 g de poivron jaune ★ 1 tomate ★ 10 cl d'huile d'olive des Baux ★ 1/2 botte de menthe ★ thym ★ 1 gousse d'ail.

ÉMULSION MENTHE POIVRÉE

★ 2 bottes de menthe poivrée ★ 100 g de petits pois ★ 20 cl de fond blanc ★ 5 g de lécithine ★ fleur de sel.

1. **Fleurs de courgette.** Prélever le pistil des fleurs de courgette, ôter les piquants se trouvant sur la partie extérieure de la fleur. Blanchir les fleurs 2 min du côté pied et 2 secondes du côté pétales.
2. **Farce.** Émincer les haricots verts, les brocolis et les pois gourmands, écosser les petits pois. Cuire à l'anglaise séparément chaque légume et refroidir aussitôt dans un bain d'eau glacée. Égoutter sur un tissu alimentaire. Ciseler la coriandre, la menthe, le basilic, l'aneth et la ciboulette dans une calotte. Mélanger les légumes verts, les herbes finement ciselées, la brousse fraîche de chèvre et la crème mi-montée, le mascarpone et le parmesan râpé. Assaisonner de fleur de sel, d'huile d'olive, de piment d'Espelette et de poivre. Farcir les fleurs.
3. **Vierge.** Tailler en brunoise la courgette, l'aubergine, les poivrons rouge, vert et jaune et la tomate. Faire sauter individuellement chaque légume à l'huile d'olive. Ciseler les oignons et les faire suer à l'huile d'olive. Ajouter le thym, l'ail et tous les autres légumes en brunoise. Assaisonner. Terminer en ajoutant la menthe finement ciselée.
4. **Émulsion menthe poivrée.** Blanchir la menthe poivrée dans 30 cl d'eau (conserver son eau de cuisson). Refroidir les feuilles de menthe dans un bain d'eau glacée. Blanchir les petits pois et les refroidir aussitôt. Les mixer puis ajouter les feuilles de menthe poivrée et le fond blanc. Détendre avec l'eau de cuisson de la menthe afin d'obtenir un jus vert de menthe et petits pois. Faire tiédir le jus obtenu, ajouter la lécithine. Émulsionner.

Une jardinière d'été façon espuma

ŒUF DE POULE, eau de tomate servie en consommé clair, jus condiment d'un aïoli en chaud-froid

6 PERS. | 45 MIN | 45 MIN

ŒUF DE POULE

★ 250 g de blancs d'œufs pasteurisés ★ 6 jaunes d'œufs ★ fleur de sel, poivre du moulin ★ piment d'Espelette.

AÏOLI

★ 1 jaune d'œuf ★ 1 cuil. à café de moutarde ★ 40 cl d'huile d'olive ★ 10 cl d'huile de pépins de raisin ★ 1 gousse d'ail hachée ★ le jus d'1 citron jaune ★ safran en poudre ★ sel, poivre du moulin ★ 1 cl de fond blanc.

GELÉE D'EAU DE TOMATE

★ 3 poivrons jaunes ★ 3 poivrons verts ★ 3 poivrons rouges ★ 2 concombres ★ 2 fenouils ★ 1 branche de céleri ★ les pépins de 6 tomates ★ 10 feuilles de basilic ★ 50 g de gingembre ★ 1 botte de citronnelle ★ 10 cl de vinaigre de xérès ★ 10 cl d'huile d'olive des Baux ★ fleur de sel, poivre du moulin ★ piment d'Espelette ★ gélatine (8 feuilles/litre d'eau de tomate) ★ 2 gouttes de Tabasco.

PIPERADE

★ 3 poivrons rouges ★ 3 poivrons verts ★ 3 poivrons jaunes ★ 3 tomates ★ 2 oignons blancs ★ 10 cl d'huile d'olive ★ 1 cuil. à café de concentré de tomate ★ piment d'Espelette ★ 1 gousse d'ail ★ 1 brindille de thym ★ 20 cl de jus de volaille.

1. **Œuf de poule.** Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Graisser et garnir 6 moules Flexipan demi-sphériques avec une partie des blancs montés. Creuser un trou au milieu à l'aide d'une cuillère, y disposer un jaune d'œuf ainsi qu'une pincée de sel et un tour de moulin de poivre. Recouvrir le jaune de blancs montés en veillant à bien lisser la surface. Enfourner pour 4 min dans le four à 84 °C. Au moment de l'envoi, repasser l'œuf au four pour 40 secondes, puis démouler et napper de sauce aïoli. Servir avec des croûtons de pain de mie à l'huile de curry.
2. **Aïoli.** Réunir dans la cuve du batteur le jaune d'œuf, la moutarde, l'ail haché, le jus de citron et le safran. Saler, poivrer. Monter le tout avec les deux huiles comme une mayonnaise. Détendre au fond blanc afin d'obtenir une consistance nappante.
3. **Gelée d'eau de tomate.** Tailler un poivron de chaque couleur en brunoise et réserver. Tailler grossièrement tous les légumes restants, ajouter les pépins de tomate, le basilic, le gingembre, la citronnelle, l'huile et le vinaigre. Mixer le tout au mixeur plongeant. Assaisonner de sel, poivre, piment d'Espelette et Tabasco. Mettre le gaspacho sous presse dans un linge humide pour récupérer l'eau de tomate. Coller l'eau de tomate aux feuilles de gélatine, couler sur un plateau, ajouter immédiatement la brunoise fine de poivrons.
4. **Piperade.** Brûler la peau des poivrons au chalumeau. Les rincer à l'eau froide pour éliminer les restes de peau, puis les couper en julienne. Monder les tomates, les tailler en pétales et ôter les cœurs. Tailler les pétales en julienne. Émincer les oignons dans la longueur. Faire suer les poivrons dans une cocotte en fonte très chaude avec de l'huile d'olive. Ajouter les oignons et faire compoter. Ajouter ensuite la brindille de thym, la gousse d'ail et le jus de volaille, cuire lentement 35 min. Terminer en ajoutant les tomates et la cuillerée de concentré de tomate et laisser cuire encore 5 min.

Sylvestre Wahid

“Les femmes influencent ma cuisine”

INTENSE : Le soleil, la Méditerranée, la lumière des Baux-de-Provence, il y a tout cela dans ce livre…

SYLVESTRE WAHID : Oui, je propose une cuisine du Sud, mais version XXIe siècle, c’est-à-dire en oubliant tout ce qui est trop lourd, et en revisitant les classiques de la maison avec de nouvelles techniques de cuisson : à la plancha, à la broche, à basse température. J’ai rêvé d’être architecte, donc je soigne la présentation des plats et je veille à ce que, dégustés en terrasse, ils prennent bien la lumière !

INTENSE : Parmi les recettes que nous avons choisies, laquelle vous ressemble le plus ?

S.W : L’œuf de poule, mon plat signature ! J’en fais une version différente à chaque saison, toujours aérienne. L’œuf est cuit à basse température, mais la piperade est faite à l’ancienne. Je travaille particulièrement le blanc d’œuf, dont ma mère me faisait autrefois des omelettes. J’adore aussi la fleur de courgette, que nous cultivons dans le potager de l’Oustau, et les petits pois, que je choisis bien petits, car ils ont plus de goût à cette taille.

INTENSE : Faut-il beaucoup de technique pour réaliser votre cuisine ?

S.W : Trop de technique tue la cuisine. Je m’efforce de rester dans la simplicité, la vérité du produit. Je suis en cela les conseils de ma compagne ! Les femmes – ma mère, mes sœurs, mon amie – sont très importantes dans ma cuisine, et j’ai beaucoup de filles dans ma brigade. Pour donner à mes plats douceur, raffinement et légèreté.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE JANVIER

ILS VIENNENT D'ICI, OU D'AILLEURS… CES PRODUITS FANTASTIQUES PROVOQUENT L'ÉTONNEMENT, LE DÉPAYSEMENT ET L'EXTASE. DÉCOUVREZ-LES SUR LES GRANDES TABLES OU À LA MAISON.

TEXTE : T. KEMPTNER

10 SAVE à goûter dans

URS

sa vie

L'ŒUF DE CENT ANS

Nauséabond ? "Pour les palais non avertis, c'est un vrai choc, c'est sûr. Mais avec le temps, j'ai appris à aimer cette délicatesse chinoise. Il y a des œufs de cent ans qui recèlent même des arômes de foie gras !" s'extasie Bruno Verjus, dénicheur de produits rares et auteur du blog Food Intelligence. De quoi parle-t-on au juste ? D'un œuf ambré translucide (généralement de cane), au cœur verdâtre et suintant, fermenté environ trois mois (et non un siècle) dans un mélange de cendre, feuilles de thé, chaux, sel et parfois terre. Un régal ancestral, d'après les fins connaisseurs qui prisent ses arômes complexes (roquefort, fleurs, épices…) et sa texture gélatineuse. Dégusté tous les jours par des millions de Chinois avec du gingembre mariné ou du tofu frais, on le trouve en France (en version industrielle) dans les épiceries asiatiques. Mais les meilleurs d'entre eux ne quittent pas la Chine. Et leur goût vaut vraiment le détour.

LE COUTEAU DE MER

C'est le coquillage que les connaisseurs s'arrachent. Vendu dans le commerce depuis quelques années seulement (à environ 20 € le kilo), on le déniche sur les plages françaises. Pas moyen de le faire sortir de son trou ? Il suffit d'y lancer un peu de sel pour lui faire croire que la marée arrive, puis de l'extirper à l'aide d'une bêche. Des travaux pratiques qui régaleront petits et grands cet été : ce mollusque en forme de rasoir à l'ancienne recèle, une fois cuit vapeur, des saveurs proches de celles du homard et de la saint-jacques. "J'adore son sucre naturel, qui devient plus prononcé au fur et à mesure que l'on mâche sa chair légèrement élastique, s'émeut Chihiro Masui, auteure de *Poissons, un art du Japon* (Glénat). J'aime la sensation qu'il offre sous la dent, une résistance iodée, une souplesse délicieuse."

Pascal Barbot, le chef trois étoiles de l'Astrance, à Paris, les cuit à l'espagnole, dans une casserole sans rien, puis les laisse reposer six heures dans du bouillon japonais. Jacques Decoret, chef une étoile à Vichy, les sublime avec du fruit de la passion et un filet d'huile d'olive. Les Italiens, eux, préfèrent les avaler crus, en les aspirant bruyamment. À chacun sa version du délice !

LE SHISO VERT

Inclassable : voici ce qui définit le mieux cette herbe japonaise aux grandes feuilles dentelées. Certains comparent ses arômes à un mélange de citronnelle, menthe, basilic, cumin, voire anis. Le chef trois étoiles Michel Bras la fait pousser depuis trente ans dans son potager près de Laguiole. "À l'époque, il fallait rapporter les graines du Japon", se rappelle-t-il. Aujourd'hui, on trouve ce lointain cousin de l'ortie dans la plupart des épiceries asiatiques. Philippe Mille, chef deux étoiles des Crayères, à Reims, aime le marier avec des cerises. Au Japon, on le sert surtout avec du poisson cru (les restaurants nippons tenus par des Chinois le remplacent souvent par des feuilles en plastique, juste pour faire joli…) À la maison, on s'en sert pour réveiller un tartare de saumon cru ou un simple bouillon (la chaleur exalte le parfum du shiso). Les salades de fruits s'en trouvent catapultées dans une nouvelle dimension gustative. Une vraie révélation !

LE POLLEN DE FLEURS

Poudre de perlimpinpin ? Au contraire, c'est l'ingrédient miracle ! Parmi ses fans, Éric Briffard (Le Cinq, Paris) : "Il apporte une vraie respiration dans un plat : quand on ferme les yeux, on a l'impression de se retrouver au milieu de la nature au printemps. C'est le parfum de la terre qui s'éveille." Un bol d'air, en somme, que le chef deux étoiles sert avec du foie gras. On en trouve chez Naturalia (10 € les 220 g), mais rien ne vaut celui que l'on récolte en "frappant" les fleurs pour en faire tomber les petites graines précieuses. "Le plus parfumé est le pollen de fenouil avec ses notes anisées, boisées, fumées, un vrai délice. Je récolte les fleurs après un orage, pour que le pollen soit bien lavé", confie Bruno Verjus. Le chef du jeune restaurant Table (Paris 12e) le marie au fromage blanc, enveloppé d'une fleur de courgette. Les Italiens ne le surnomment pas "l'épice des anges" pour rien. De quoi provoquer des "Mamma mia !" avec un simple risotto.

LE WAGYU

Cette viande marbrée est sur toutes les tables branchées. Doté d'un taux très élevé en graisses non saturées, le wagyu (littéralement "bœuf du Japon") a toutes les chances de se faire une place au panthéon des becs fins. "La première fois que j'en ai mangé, je suis resté bouche bée. Le wagyu est tendre et goûteux à la fois, ce qui est rare. Tous les morceaux sont délicats et savoureux, même le paleron et la langue de bœuf, qu'on peut manger quasi crue", assure Carlos Gutierrez, importateur de wagyu en France. Le chef William Ledeuil (Kitchen Galerie, Paris) affectionne le plat de côtes, cuit pendant 36 heures à basse température. À la clé : une texture à manger à la cuillère… par petites bouchées, de quoi faire (presque) oublier son prix élevé au kilo (entre 90 et 180 €). On en trouve chez des bouchers d'exception tels Yves-Marie Le Bourdonnec à Asnières ou Claude Bocquet à Annecy.

LE COQ VIERGE DE BARBEZIEUX

Cocorico ! La France ne manque pas de volailles anciennes d'exception, mais celle-ci leur vole la vedette à toutes. "Elle a un goût limite giboyeux et une viande foncée, à la fois tendre et ferme qui fait penser à une volaille sauvage", s'extasie le blogueur et chef Bruno Verjus. Son restaurant parisien Table s'approvisionne à la Ferme de la Ruchotte, près de Beaune (22 €/kg), chez l'unique éleveur en France de ces chapons racés, Frédéric Ménager, ancien saucier du chef trois étoiles Pierre Gagnaire. L'attrait pour sa chair unique ne date pas d'hier. Déjà l'illustre gastronome Brillat-Savarin en était fan. Sauvé de l'extinction in extremis, ce coq de luxe originaire de Charente a même sa propre association de sauvegarde. Élevé à l'écart des femelles pour éviter toute perturbation hormonale, il passe son temps à manger, pour atteindre 5 kg vers huit mois, âge auquel il est jugé bon pour la rôtisseuse…

LES BEIGNETS D'ANÉMONE DE MER

Ses tentacules ondulent mollement au gré des vagues. Mais en bouche, quelle explosion de saveurs ! Ceux qui goûtent à l'anémone de mer sont marqués à vie. "J'en ai mangé à l'âge de 5 ans, et j'en ai encore le parfum dans la bouche : un nuage iodé et croustillant, aussi délicat qu'un tempura d'écume de mer", se remémore Estérelle Payany sur son blog EsterKitchen. Cette spécialité d'Ajaccio (que l'on retrouve également dans le sud de l'Espagne et en Italie) se trouve facilement sur les bords de mer. Pour décrocher le polype marin attaché à son rocher, il suffit de se munir d'une fourchette et de gants en latex (sinon gare aux irritations). Pour ôter son amertume, on dégorge l'anémone au vinaigre, on la roule dans la farine et on la frit à l'huile pendant cinq minutes. Un filet de citron, et place au ravissement des papilles. Du temps d'El Bulli, le chef catalan Ferran Adrià la servait l'anémone de mer à l'intérieur de raviolis translucides…

LE PISSENLIT SAUVAGE

Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour dénicher cette surprenante pépite gustative. Nos prairies, nos chemins – parfois même nos jardins – regorgent de cette plante sauvage, dont on consomme les feuilles avant floraison… "Je ferais 100 kilomètres à pied pour lui. Ce matin, j'en ai reçu par Chronopost en direct d'Aix-les-Bains. Mais dès que je peux, j'en ramasse moi-même. C'est succulent en salade avec un œuf mollet et des lardons tièdes qui en ramollissent les feuilles", s'enthousiasme Michel Rostang, chef deux étoiles à Paris dans le restaurant qui porte son nom. La meilleure période pour en cueillir ? Au début du printemps, de préférence juste après la fonte des neiges. Le chef le confirme : "C'est là qu'il est le plus tendre. Son amertume est alors tout en délicatesse".

L'AIL NOIR

C'est le condiment asiatique que les grands chefs s'arrachent. Ce délice coréen fondant à souhait, mariné à l'eau de mer, nous épate. "Ses doux arômes fruités rappellent ceux de l'ail confit au sucre. J'en mets dans mes salades quand je reçois, ça surprend tout le monde. C'est l'ingrédient mystère par excellence", confie Fabien Rouillard, chef pâtissier de Fauchon. Yannick Alléno, dans son Terroir Parisien, le glisse en copeaux dans un tartare de bar nacré. Son confrère Hervé Rodriguez (MaSa, Boulogne-Billancourt) le sert en purée avec un foie gras poêlé à l'encre de seiche. Considéré comme aphrodisiaque par les geishas, il est aussi plébiscité pour son pouvoir détox, avec deux fois plus d'antioxydants que l'ail frais. Et avec lui, pas besoin de spray haleine fraîche. Disponible sur le site de Terre Exotique (6,30 € la tête d'ail).

LE MOSCIAME DI TONNO

Prononcez "mochamé di tonno". Sous ce nom barbare se cache un régal italien à tomber : des lamelles de thon saumurées et séchées au soleil dont le goût corsé rappelle les meilleurs jambons fumés, rehaussé de subtiles notes poissonneuses. Déjà, les Romains en étaient fous. Sa texture souple et moelleuse ajoute à son charme. Visuellement proche de la bresaola (bœuf séché), il se déguste en fines tranches assaisonnées d'huile d'olive et de jus de citron. Délicieux aussi raboté en copeaux à la mandoline japonaise et infusé au tosazu (vinaigre nippon) ou tout simplement râpé sur des pâtes ou une salade. En ligne sur La Boutique del Gusto, 14 €/200 g.

La food list de...

BRUNO VERJUS,

auteur du blog Food Intelligence et chef du nouveau restaurant Table (Paris).

LAIT DE VACHE JERSIAISE Particulièrement pur, extrêmement riche, il compte parmi les meilleurs laits au monde, avec celui des pies noires bretonnes.

VARECH Personne ne pense à manger cette algue bretonne alors qu'elle est sublime, pochée dans un peu d'eau et de beurre ! Son goût fait penser à une palourde végétale. Elle est délicieuse avec une volaille ou de l'agneau.

RAISIN NOA Cette variété ancienne a des arômes incroyables de pamplemousse, de litchi, de fruit de la passion. J'en cultive chez moi à l'Île-d'Yeu. Parfait avec un poisson cru et du poivre du Népal.

ÉRIC BRIFFARD,

chef deux étoiles de l'Hôtel George V (Paris).

NOIX FRAÎCHES Il faut enlever la bogue, puis la peau. Ça tache, mais quel délice, plus raffiné que la noisette ou l'amande. J'adore l'associer aux champignons crus.

CÉDRAT CORSE J'aime sa délicate amertume, son acidité maîtrisée et ses tonalités de verdeur. Exquis pour ponctuer un plat ! J'en utilise même l'albedo (le blanc), coupé en dés, sur des couteaux.

POUTARGUE Une râpée de ces œufs de mulet et le plat de pâtes devient festin. Les meilleures sont souples, puissantes, pas piquantes.

PETITS POIS TÉLÉPHONE (CRUS) Leur goût sucré, laiteux, est d'une douceur végétale incomparable. Ceux cultivés par le maraîcher Joël Thiébault en représentent le nec plus ultra.

Atout

CET ÉTÉ, LES TEINTES PASTEL HAUSSENT D'UN TON POUR UNE TABLE FAUSSEMENT RÉTRO ET VRAIMENT CHIC.

RÉALISATION : S. BENDAVID
PHOTO : N. D'ARCHIMBAUD

De gauche à droite. PLAT CREUX bicolore en faïence Ø 21 cm, *10,80 €, Rice*. **COUPELLE** en grès brut et émaillé, Ø 12 cm, *15 €, Jars*. **PICHET** en mélamine, *25 €, Fleux*. **BOL** en biscuit rose pâle, *34 € les deux,* et **MINI GOBELET** en biscuit bleu ciel, *29 € les deux, UP.* **SERVIETTES** en papier à motifs contemporains rose fluo, *9,20 € le paquet de 20, Bonjour Le Marais.* **SALADIER** en mélamine avec anse en métal, Ø 32 cm, *40 €, UP.* **COUVERTS À SALADE** en bambou rose, *33 €, Bonjour Le Marais*. **LUMIGNON EN VERRE** habillé de papier imprimé papillons, Ø 5 cm, H 6 cm, *0,60 €, Alinéa*. **GOBELETS EMPILABLES** en bambou, *14,50 € pièce, Bonjour Le Marais*. **ASSIETTE** en faïence céladon, Ø 21 cm, *10 €, Serax*. **BOLS** en faïence décorée de motifs pastel, Ø 10 cm, *8 € pièce, Antoine et Lili*. **PLANCHE À PAIN** en bois et mélamine à motifs géométriques, L 38 cm, l 17 cm, *39 €, Bonjour Le Marais*. **COUTEAU** à découper en céramique rose, *19,50 €, UP.*

CHARME

LAMPION ACCORDÉON en papier vert Ø 14 cm, *6 €, La Boutique de Louise.* **MINI PRÉSENTOIR** en bois laqué rose et bois naturel, Ø 12 cm, H 12 cm, *66 €, Y'a pas le feu au lac.* **GUIRLANDE** en papier népalais bicolore, L 180 cm, *4 €, Muskhane.* **BOUTEILLE ISOTHERME** dans sa housse néoprène, contenance 1 litre, *50 €, UP.* **BOUGIES** en cire couleur parme à motifs blancs, H 7,5 cm et 5 cm, *5 € et 3 €, Eurodif.* **PRÉSENTOIR À GÂTEAUX** en carton imprimé rayé à monter soi-même, Ø 36 cm, H 30 cm, *23,40 €, Bonjour Le Marais.* **PETIT SALADIER** en métal peint bleu, diamètre 15 cm, *6 €, Bonjour Le Marais.* **SERVIETTE** en lin imprimé de motifs géométriques, 40 x 40 cm, *10 €, Marcelise.* **SERVIETTE** en coton prune 45 x 45 cm, *10 €, Linum.* **SUR LA TABLE. PLAID FRANGÉ** couleur sable, 100 % coton, 250 x 260 cm, *450 €, Society.* **CHEMIN DE TABLE** en lin à fines rayures bleues, 50 x 135 cm, *49 €, UP.*

↪ Adresses en fin de numéro

Emblématique de la Méditerranée, l'aubergine est en fait un légume originaire d'Inde. Elle est arrivée au XVe siècle, d'abord en Italie, puis en France. Il en existe d'autres variétés que la violette : la dourga, courte et blanche, la tigrée, blanche et veinée de pourpre, ou les tout petits calibres. Toujours mangée cuite, la chair de l'aubergine est gorgée d'eau et assez fade : c'est pourquoi on l'assaisonne avec de l'huile d'olive ou des épices. Autre partenaire bienvenu : la citronnelle, plante asiatique elle aussi, et véritable exhausteur de goût. Elle apporte sa fraîcheur et sa note acidulée au bouillon d'un poisson, booste une purée d'aubergines et encanaille un hamburger d'agneau. Moins âcre que les grosses violettes, les mini aubergines font merveille en dessert, confites dans un sirop de sucre et de citronnelle. On les sert avec une glace à la citronnelle aussi rafraîchissante que bluffante.

L'UNE DISCRÈTE ET L'AUTRE TONIQUE, L'AUBERGINE ET LA CITRONNELLE FONT DES ÉTINCELLES. ON LES MARIE EN VERSION SUCRÉE OU SALÉE.

TEXTES M. DARMONI - RECETTES M. ALBERTIN - PHOTOS B. WINKELMANN
VINS I. BACHELARD

L'aubergine & la CITR

Aubergines confites et glace à la citronnelle

★ 12 mini aubergines ★ 800 g de sucre ★ 2 oranges bio ★ 1 citron vert ★ 2 tiges de citronnelle ★ 8 cm de gingembre ★ 1 cuil. à café de poivre.

LA GLACE

★ 200 g de sucre ★ 25 cl de lait ★ 3 tiges de citronnelle ★ 1 citron.

LE DÉCOR

★ 50 g de pistaches vertes ★ 50 g de raisins secs blonds ★ 4 rubans de zestes confits ★ 4 tiges de citronnelle.

4 PERS. | 10 MIN | 1 H | 1 H (PRISE EN GLACE)

1. Préparez le sirop des aubergines. Versez 80 cl d'eau dans une casserole avec le sucre, le jus et le zeste des oranges, le zeste du citron, la citronnelle émincée en biseau, le gingembre en lamelles et le poivre. Faites cuire 20 min à frémissements.

2. Plongez les mini aubergines 15 min dans une casserole d'eau bouillante, passez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Plongez-les dans le sirop épicé et cuisez à frémissements 15 min. Ajoutez les raisins secs (pour le décor), laissez refroidir dans le sirop.

3. Pour la glace, faites bouillir le sucre, 30 cl d'eau et le jus du citron, ajoutez la citronnelle émincée, couvrez, laissez refroidir, filtrez. Ajoutez le lait. Faites prendre en sorbetière.

4. Piquez les aubergines sur les 4 tiges de citronnelle crues, répartissez sur les assiettes, arrosez de sirop, parsemez de pistaches hachées et de raisins. Garnissez de glace à la citronnelle et de zestes confits émincés.

LE BON ACCORD Un tavel, rosé coloré, puissant et parfumé du sud de la vallée du Rhône.

VERSION SUCRÉE

Ces brochettes d'aubergines à la citronnelle confites au sucre dévoilent une face cachée de ce légume. L'aubergine violette se prête bien au jeu du dessert, mais les variétés au goût moins prononcé comme les mini ou les blanches sont encore meilleures. En tarte Tatin, en purée, confite, ou même en confiture, l'aubergine aime s'inviter à la fin du repas.

ONNELLE

Shopping : Merci

Hamburgers d'agneau à la citronnelle, charlotte d'aubergines

★ 4 pains à hamburgers ★ 600 g d'épaule hachée d'agneau ★ 1 tige de citronnelle ★ 5 brins de coriandre ★ 1/2 cuil. à s. de poudre d'amandes ★ 1 cuil. à s. d'huile d'olive à la citronnelle ★ pousses d'épinards ★ 4 oignons nouveaux ★ 1 aubergine.

LA CHARLOTTE

★ 4 aubergines ★ 1 tige de citronnelle ★ 1 poivron orange ★ 300 g de tomates confites ★ 1 cuil. à s. de tapenade ★ huile d'olive ★ sel, poivre.

LA SAUCE TOMATO

★ 5 tomates roma ★ 2 tiges de citronnelle ★ 1 cuil. à s. de sucre ★ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ★ sel, 1 pointe de piment.

4 PERS. | 30 MIN | 40 MIN

1. Pour la charlotte, coupez les aubergines en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur, huilez-les à l'aide d'un pinceau, déposez-les sur une plaque, râpez la citronnelle dessus, cuisez 30 min au four à th. 6 (180 °C), en les retournant à mi-cuisson.
2. Faites griller le poivron dans le four, pelez-le, coupez-le en lanières. Huilez 4 moules à darioles, garnissez-les de couches d'aubergine alternées avec les tomates, la tapenade et le poivron, tassez.
3. Ébouillantez et pelez les tomates, coupez-les en quatre, épépinez-les, faites-les mariner 30 min avec l'huile, la citronnelle, le sucre, sel et piment. Faites compoter 30 min, mixez et laissez refroidir.
4. Coupez 4 belles rondelles d'aubergine et faites-les dorer à la poêle à l'huile d'olive.
5. Mélangez l'agneau haché avec la coriandre et la citronnelle hachées, la poudre d'amandes, l'huile d'olive à la citronnelle, sel et poivre. Formez 4 steaks, faites-les dorer 5 à 10 min à la poêle. Toastez les pains. Étalez-y de la sauce tomato, ajoutez des épinards, les oignons émincés, une tranche d'aubergine et un steak. Refermez les pains. Démoulez les charlottes, décorez de tomates cerises, servez chaud.

LE BON ACCORD Un palette, blanc de Provence né près d'Aix, coloré, intense, bien structuré.

PRIORITÉ À LA CITRONNELLE FRAÎCHE

C'est dans les épiceries asiatiques que vous trouverez des bâtons de citronnelle. Comme il en faut très peu pour parfumer un plat, congelez le reste émincé dans un sac spécial congélation. On trouve aussi de la citronnelle séchée au rayon épices, mais nettement moins parfumée. Les huiles parfumées dites "thaï" sont une alternative (La Tourangelle, Terre Exotique).

Shopping : Merci

Douceur et vivacité en harmonie

Frais comme un jardin marin

Crabe à la gelée de citronnelle et mousse d'aubergine

4 PERS. | 30 MIN | 40 MIN

★ 300 g de crabe ★ 4 brins d'aneth ★ 1 c. à s. d'huile d'olive à la citronnelle ★ Tabasco vert ★ 1/2 citron vert ★ sel à la citronnelle ★ poivre Timut du Népal.

LA GELÉE

★ 40 cl d'eau ★ 1 sachet de bouillon de crustacés (Ariaké) ★ 3 tiges de citronnelle ★ 2 gouttes de colorant vert ★ 5 feuilles de gélatine (10 g) ★ sel, poivre.

LA MOUSSE

★ 300 g d'aubergine ★ 1 tige de citronnelle ★ 4 feuilles de basilic ★ 1 pincée de sucre ★ 2 cuil. à s. de crème liquide ★ sel.

LA CONCASSÉE

★ 1 aubergine (200 g) ★ huile d'olive à la citronnelle.

1. Pour la mousse, lavez l'aubergine, coupez-la en demi-lunes, glissez-les dans un sachet congélation avec la citronnelle émincée, du sel, le basilic, du poivre et le sucre. Fermez le sachet avec un élastique, plongez-le dans une casserole d'eau bouillante et cuisez 30 min. Laissez refroidir, retirez la citronnelle, mixez avec la crème. Placez au frais.

2. Pour la gelée, faites tremper la gélatine. Préparez le bouillon avec 40 cl d'eau suivant les indications, ajoutez la citronnelle émincée, couvrez et laissez infuser 10 min. Ajoutez la gélatine égouttée, remuez, ajoutez le colorant. Filtrez, versez dans un bac et mettez au frais.

3. Versez la chair de crabe dans un saladier avec l'huile à la citronnelle, 4 gouttes de Tabasco, quelques gouttes de jus de citron, le sel à la citronnelle, l'aneth haché et le poivre Timut.

4. Pour la concassée, poêlez l'aubergine en petits dés dans un peu d'huile à la citronnelle, salez, poivrez, laissez refroidir.

5. Répartissez dans quatre verres la gelée verte en dés, le crabe et la brunoise d'aubergine. Recouvrez de mousse. Décorez si possible de chips d'aubergine et de basilic.

LE BON ACCORD Un blanc bien construit de Corse (de Calvi ou Patrimonio), parfumé par le cépage vermentino.

UNE VRAIE POMPE À HUILE

Gorgée d'eau, l'aubergine cuit mieux si on la fait dégorger avec du gros sel, mais il faut ensuite bien la rincer. Elle se cuisine souvent avec de l'huile d'olive, avec une fâcheuse tendance à en absorber de grandes quantités… La bonne astuce : faites-la précuire sous le gril du four, ce qui lui donne un goût fumé agréable. Et cap sur le parfum : ail, épices ou sésame relèvent sa saveur.

Shopping : Fleux

P. 34 • TOP 10
P. 44 • CORNETS GOURMETS
P. 46 • MORDUS DE SANDWICHS
P. 50 • CROQUES OU TARTINES
P. 52 • FOOD D'AILLEURS
P. 56 • PICS ET PIQUES
P. 58 • PIZZA SUR MESURE
P. 60 • BREUVAGES ET GRIGNOTAGES

SNACKING *et* TAPAS

Brochettes de poulet au cumin

POUR 8 PIÈCES

20 MIN

10 MIN

1 H

★ 400 g de blancs de poulet ★ 2 gousses d'ail ★ 2 citrons ★ 1/2 cuil. à café de piment en poudre ★ 1/2 cuil. à café de graines de cumin ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 pour le gril ★ sel, poivre.

1. Mélangez dans un saladier l'huile avec le zeste et le jus d'un demi-citron, les gousses d'ail pelées et écrasées, les graines de cumin torréfiées à sec 1 min dans une petite poêle, le piment, du sel et du poivre.

2. Taillez les blancs de poulet en cubes d'environ 2 cm. Ajoutez-les au saladier, couvrez de film plastique et laissez mariner 1 h au frais.

3. Embrochez les morceaux de poulet sur des piques en bois. Faites-les cuire au barbecue sur une grille huilée 4 minutes environ de chaque côté.

4. Servez accompagné du reste de citron coupé en quartiers.

CONSEIL Pour ajouter un peu de croquant, salez à peine la marinade et parsemez de fleur de sel les brochettes cuites.

Piques épicées

Top 10

Apéro tonique

Plus tendance que jamais, les tapas espagnoles sont dégustées de bar en bar. En version classique ou allégée, elles font aussi un réjouissant dîner-dînette.

RECETTES : P. SINSHEIMER - VIN : I. BACHELARD

LES VINS QUI VONT BIEN

Toujours bien relevées, les tapas sont là pour équilibrer l'alcool, mais aussi pour aiguiser la soif. Côté goût, l'ail et le piment arrivent en tête. Servez à l'espagnole un jerez andalou vif et sec dans sa version fino. Puissant en alcool (18°), il tient tête aux saveurs fortes mais laisse une bouche bien fraîche. En version plus légère, choisissez un blanc du Languedoc au caractère fort, comme un picpoul-de-pinet, un coteaux-d'aix ou un vin de Corse rosé. Oubliez le rouge en été et découvrez le bordeaux-clairet, un rosé très foncé, bien construit, qui se boit aussi frais.

Poivrons marinés à l'ail

POUR 8 PIÈCES | 15 MIN | 15 MIN | 2 H

★ 2 poivrons rouges ★ 2 poivrons jaunes ★ 2 gousses d'ail ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ sel, poivre.

1. Préchauffez le four en position gril. Découpez les poivrons en deux, éliminez-en les graines et les membranes blanches et placez-les, peau vers le haut, sur une plaque. Enfournez à 25 cm du gril 15 minutes environ, jusqu'à ce que la peau des poivrons soit noircie et boursouflée.
2. Sortez les poivrons du four et laissez-les 15 minutes sous un saladier retourné, afin de provoquer un effet d'étuve.
3. Pelez et émincez les gousses d'ail. Mélangez-les dans un bol avec l'huile, du sel et du poivre.
4. Pelez les poivrons, coupez-les en lanières et mélangez-les à la sauce à l'ail. Couvrez et laissez mariner 2 h ou, si possible, 24 h au réfrigérateur. Présentez dans des petites coupelles.

CONSEIL Pour préserver la saveur des poivrons grillés, ne les passez pas sous l'eau, quitte à ce qu'il reste de petits éclats de peau noircie.

Classique allégé

Patatas bravas à la tomate

POUR 8 PIÈCES

20 MIN

35 MIN

★ 800 g de pommes de terre à chair ferme ★ 1 oignon ★ 20 cl de sauce tomate ★ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ★ 1 cuil. à soupe de pimentón ★ 1 feuille de laurier ★ sel, poivre.

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Posez-les dans une grande sauteuse antiadhésive avec 2 cuil. à soupe d'huile, sel et poivre. Couvrez-les d'eau à hauteur et cuisez à découvert 20 min jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que les pommes de terre soient tendres et dorées.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce. Faites revenir l'oignon pelé et émincé dans une casserole avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez le pimentón, le laurier et versez la sauce tomate. Couvrez et faites cuire 10 min.
3. Présentez les pommes de terre tièdes dans des cassolettes, arrosées de sauce tomate piquante, après en avoir retiré le laurier.

CONSEIL Pas de pimentón ? Utilisez 1 cuil. à café de piment de Cayenne en poudre ou 2 de purée de piment asiatique.

Croustillantes et moelleuses

Croquettes de jambon blanc frites

POUR 8 PIÈCES | 25 MIN | 10 MIN | 2 H

★ 1 tranche épaisse de jambon blanc (200 g) ★ 20 cl de lait ★ 40 g de farine ★ 25 g de beurre ★ 75 g de chapelure ★ 3 brins de persil ★ 1 pincée de muscade ★ bain de friture ★ sel, poivre.

1. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez-y la farine, mélangez, puis incorporez le lait progressivement. Assaisonnez de muscade, de sel et de poivre. Ajoutez le jambon haché et le persil ciselé. Laissez refroidir 2 h.

2. Faites chauffer le bain de friture. Façonnez des petits boudins et roulez-les dans la chapelure, puis plongez-les dans l'huile chaude 3 min environ, jusqu'à ce que les croquettes soient joliment dorées et bien croustillantes.

CONSEIL En version légère, dorez les croquettes au four sur th. 7 (210 °C) après les avoir pulvérisées d'huile en spray.

Un parfum d'Andalousie

Cassolette de crevettes au xérès

POUR 8 PIÈCES

20 MIN

10 MIN

1 H

★ 24 crevettes crues ★ 1 oignon ★ 1/2 poivron rouge ★ 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 2 brins de persil plat ★ 1/2 cuil. à café de piment d'Espelette ★ sel, poivre.

1. Éliminez la tête des crevettes, puis décortiquez-les en laissant intact l'éventail de la queue. Incisez-les le long du dos et retirez le filament noir.
2. Mélangez le xérès dans un bol avec le piment, un peu de sel et de poivre. Ajoutez les crevettes, mélangez, couvrez et laissez mariner au frais 1 h.
3. Rincez le demi-poivron, retirez-en les graines et éliminez-en les membranes blanches. Découpez la chair en petits dés. Pelez l'oignon et hachez-le. Rincez, épongez et ciselez les feuilles de persil.
4. Réunissez l'oignon et le poivron dans une poêle, ajoutez l'huile et faites chauffer 3 minutes environ, jusqu'à ce que l'oignon commence à roussir. Ajoutez les crevettes avec leur marinade et faites sauter 5 minutes à feu vif.
5. Parsemez de persil et servez dans des cassolettes avec des petites piques en bois.

CONSEIL Pour que les crevettes restent chaudes, faites chauffer les cassolettes au four 10 min avant de les remplir.

Tartines tomate-anchois

POUR 8 PIÈCES

15 MIN

10 MIN

★ 8 tranches de pain légèrement rassis ★ 2 tomates mûres ★ 1 gousse d'ail ★ 8 filets d'anchois à l'huile ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ sel, poivre.

1. Rincez les tomates et coupez-les en dés. Salez-les et faites-les dégorger dans une passoire 10 min.
2. Frottez les tranches de pain avec la gousse d'ail pelée et arrosez-les avec la moitié de l'huile.
3. Poivrez les tomates. Répartissez-les sur les tartines. Garnissez celles-ci avec les anchois rincés et présentez sans attendre.

CONSEIL Avec du pain frais, passez les tartines sous le gril 3 min pour en sécher le dessus et pouvoir les frotter d'ail.

Tout simplement

Bien relevées

Gambas pimentées sautées à l'ail

POUR 8 PIÈCES | 20 MIN | 5 MIN

★ 24 petites gambas crues ★ 4 gousses d'ail ★ 1/2 citron ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 2 brins de persil plat ★ 1/2 cuil. à café de pimentón piquant ★ sel, poivre.

1. Éliminez la tête des gambas et décortiquez-les en laissant l'éventail de la queue. Incisez-les le long du dos et retirez le filament noir. Assaisonnez de sel, de poivre et de pimentón piquant.
2. Pelez et émincez les gousses d'ail. Faites-les revenir à l'huile dans une poêle à feu moyen. Dès que l'ail commence à dorer, ajoutez les gambas et faites cuire 5 min en mélangeant régulièrement.
3. Rincez, épongez et ciselez le persil. Ajoutez-le aux crevettes et éteignez aussitôt. Répartissez dans des petites assiettes et arrosez d'un filet de jus de citron.

CONSEIL Ces gambas à l'ail sont souvent servies froides, nappées d'huile d'olive pour en préserver le moelleux.

Panaché d'olives et tomates au laurier

POUR 8 PIÈCES

10 MIN

5 MIN

1 H

★ 180 g d'olives panachées ★ 50 g de tomates séchées ★ 2 gousses d'ail ★ 2 feuilles de laurier ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 1 cuil. à café de vinaigre de xérès ★ sel, poivre.

1. Faites tremper les olives dans un saladier d'eau fraîche.
2. Pelez et émincez les gousses d'ail. Faites-les dorer 2 min avec l'huile dans une casserole. Ajoutez les tomates, le laurier et mouillez avec 25 cl d'eau. Éteignez, ajoutez les olives égouttées. Couvrez et laissez reposer 1 h.
3. Égouttez à travers une passoire fine. Prélevez les tomates séchées et émincez-les. Mélangez le tout avec le vinaigre, un peu de sel et de poivre. Répartissez dans de petits bols.

CONSEIL Goûtez les olives avant de saler le mélange aux tomates pour éviter toute mauvaise surprise.

Mélange méditerranéen

Reine d'Espagne

Tortilla fondante aux oignons

POUR 8 PIÈCES | 20 MIN | 30 MIN | 1 H

★ 6 œufs ★ 2 pommes de terre (bintje) ★ 1 gros oignon ★ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès ★ sel, poivre.

1. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez les pommes de terre et découpez-les en fines tranches. Mélangez-les dans un saladier avec l'huile, du sel et du poivre, puis déposez-les dans une poêle anti-adhésive. Cuisez 15 min à feu moyen en remuant plusieurs fois, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

2. Préchauffez le gril du four. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre. Versez-les dans la poêle sur les pommes de terre, couvrez, cuisez 10 min à feu doux.

3. Glissez la poêle 25 cm sous le gril du four et faites cuire en surveillant de près jusqu'à ce que le dessus de la tortilla soit légèrement doré, 5 min environ.

4. Sortez du four, aspergez d'un peu de vinaigre et laissez refroidir 1 h.

5. Retournez la tortilla contre une planche ou un plat et coupez-la en cubes. Servez tiède ou froid dans de petites assiettes, accompagné de piques.

CONSEIL Sans utiliser autant d'huile que dans la recette classique, notre version est tout aussi savoureuse.

Brochettes de porc grillées au thym

POUR 8 PIÈCES

15 MIN

10 MIN

1 H

★ 400 g d'échine de porc sans os ★ 2 gousses d'ail ★ 1 citron ★ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 pour le gril ★ 1 cuil. à soupe de jerez sec ★ 4 brins de thym frais ★ 1 cuil. à café de pimentón fumé ★ sel, poivre.

1. Mélangez l'huile avec le jerez sec, l'ail pelé et pressé, le thym effeuillé, le pimentòn fumé, du sel et du poivre dans un saladier.

2. Coupez l'échine de porc en cubes de 2 cm. Ajoutez-les dans le saladier, couvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 h au frais.

3. Enfilez les cubes de porc trois par trois sur des piques en bois. Faites-les cuire à feu moyen sur un gril en fonte huilé 5 min de chaque côté. Présentez chaud ou tiède, accompagné de quartiers de citron.

CONSEIL Si vous utilisez du filet, moins gras, mais qui sèche à la cuisson, faites-le mariner 1 h de plus… et pas trop cuire.

La bouchée du picador

Cônes japonais

Sucrés de Chine

Cornets

Trio de temakis

4 PERS. | 30 MIN | 15 MIN | 30 MIN

★ 6 feuilles d'algue nori ★ 200 g de riz à sushi ★ 120 g de filet de thon ★ 120 g de saumon frais ★ 1 tomate ★ 1 carotte ★ 150 g de concombre ★ 2 cuil à c. de graines de sésame ★ 1 cuil. à s. de sucre ★ 2 cuil. à s. de vinaigre de riz ★ sauce de soja ★ wasabi ★ gingembre mariné ★ sel.

1. Rincez et égouttez le riz. Couvrez-le de 25 cl d'eau froide et portez à ébullition. Couvrez d'un torchon puis du couvercle. Cuisez 15 min à feu très doux. Laissez reposer sans découvrir.

2. Faites fondre le sucre et 1/2 c. à c. de sel dans le vinaigre. Aspergez-en le riz puis aérez-le à l'éventail en mélangeant.

3. Taillez le saumon et le thon en lanières, et les crudités nettoyées en bâtonnets.

4. Pliez et coupez les feuilles de nori en deux. Étalez un peu de riz sur une demi-feuille, côté brillant à l'extérieur, sur un tiers de la surface. Parsemez de sésame. Marquez une empreinte dans le riz, dans l'axe du cornet.

5. Placez-y l'une des 3 garnitures puis roulez en cône. Réalisez 12 cornets. Servez-les avec du wasabi, de la sauce de soja et du gingembre mariné.

ID+ CORNET SCELLÉ
Pour assurer la tenue du cône, fermez-le en écrasant un grain de riz cuit au coin de la feuille de nori, tel un point de colle.

Beignets de bananes au caramel

4 PERS. | 30 MIN | 15 MIN

★ 4 bananes ★ 1 œuf ★ 150 g de farine ★ 250 g de sucre en poudre ★ un bain de friture + 2 cuil. à s. d'huile.

POUR SERVIR : ★ 1/2 feuille de bananier coupée en 4 bandes.

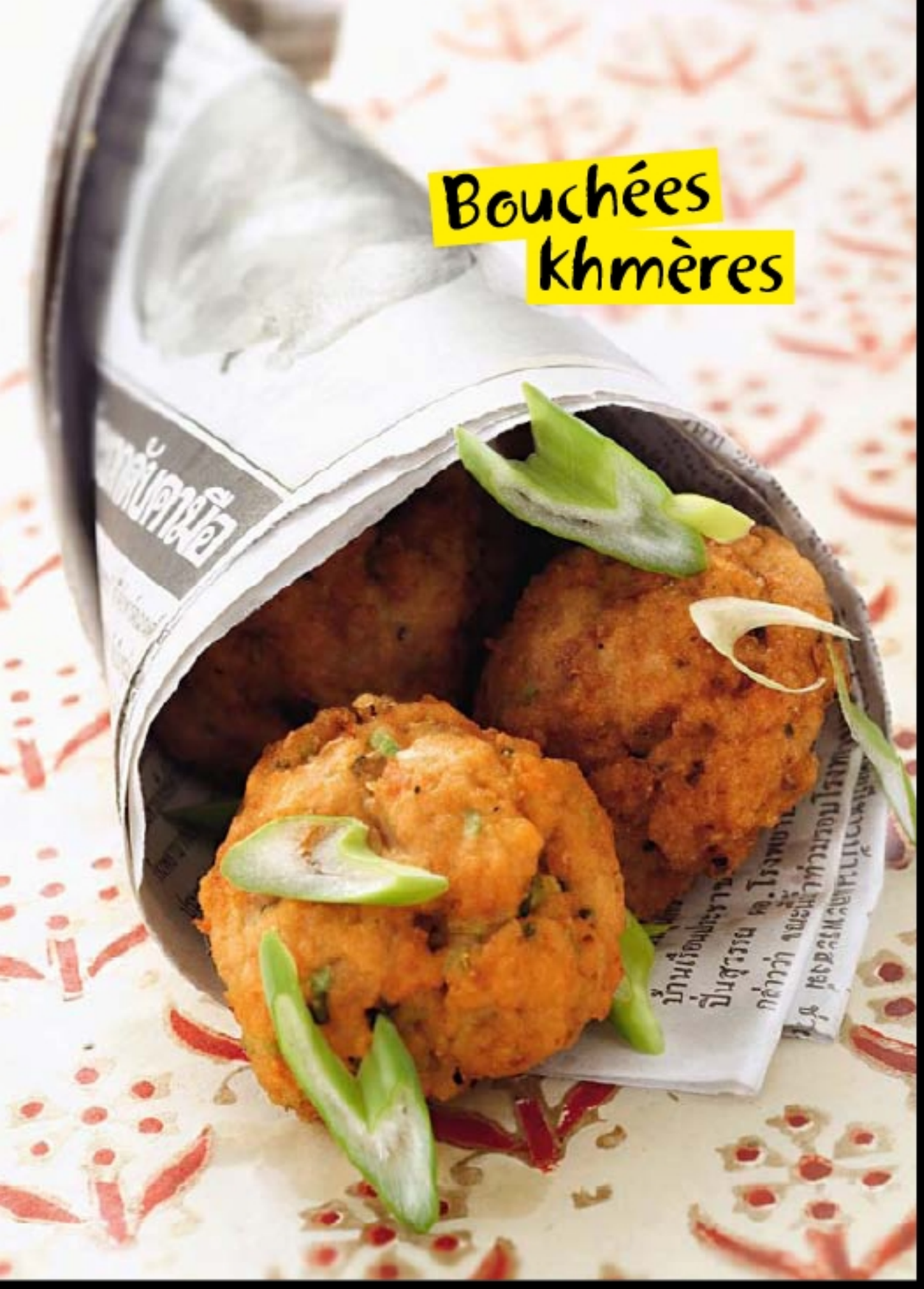
1. Battez l'œuf avec 15 cl d'eau dans un bol. Versez la farine dans un saladier puis le mélange d'œuf et d'eau en tournant pour obtenir une pâte lisse.

2. Huilez un plat de service. Préparez un saladier rempli d'eau froide, avec des glaçons.

3. Chauffez un bain de friture à 180 °C. Épluchez les bananes et coupez-les en tronçons. Tournez-les dans la pâte pour bien les enrober puis faites-les frire par petites quantités. Dès qu'ils remontent à la surface, retirez-les beignets avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.

4. Préparez un caramel ambré avec le sucre, 4 cuil. à s. d'eau et 1 cuil. à s. d'huile. Baissez le feu et placez-y les beignets chauds 4 par 4. Tournez-les puis plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez et servez dans des cornets de feuille de bananier.

ID+ MADE IN CHINA
La cuisine chinoise fait la part belle à toutes sortes de fritures. Pour faire comme là-bas, enrobez vos beignets de fruits d'un caramel puis de graines de sésame pour la touche croquante.



Bouchées khmères

Fusion indienne

Thaï, indien ou japonais, salé ou sucré, le snack asiatique nous plaît en cône à grignoter.

RECETTES : A. BLIN-GAYET

GOURMETS

Boulettes de porc et crevettes piquantes

4 PERS. | 30 MIN | 15 MIN

★ 500 g de filet de porc ★ 250 g de crevettes crues ★ 1 tige de citronnelle ★ 20 g de gingembre frais ★ 8 brins de coriandre ★ 4 ciboules ★ 1 piment ★ 1 gousse d'ail ★ 1 œuf ★ 2 c. à s. de nuoc-mâm ★ 1 c. à s. de sucre ★ 3 c. à s. de farine de riz (ou de fécule) ★ huile d'arachide ★ sauce de soja sucrée.

1. **Hachez** le porc. Décortiquez nettoyez, coupez les crevettes. **Fendez** la citronnelle et dégagez le bulbe tendre sur 6 cm. Hachez-le avec le gingembre épluché, 3 ciboules, le piment épépiné et l'ail. Poêlez dans un filet d'huile 3 min, pilez en pâte.
2. **Mélangez** le porc, les crevettes, les épices, la coriandre ciselée, le nuoc-mâm, l'œuf et le sucre. Façonnez en boulettes et roulez-les dans la farine.
3. **Chauffez** de l'huile dans une sauteuse. Cuisez les boulettes 12 min en les retournant. Égouttez-les et servez-les chaudes parsemées de ciboule ciselée et escortées de sauce de soja.

ID+ ASIE MAJEURE
Citronnelle, coriandre et gingembre : le trio gagnant de la cuisine d'Asie du Sud-Est relèvera vos recettes les plus tradi.

Poulet tandoori à emporter

4 PERS. | 30 MIN | 25 MIN | 2 H

★ 6 feuilles de nori ★ 2 blancs de poulet ★ 200 g de riz basmati ★ 3 tranches d'ananas en conserve au naturel ★ 1 poignée de jeunes pousses ★ 2 clous de girofle ★ 15 g de beurre ★ sel ★ 2 c. à s. de pâte tandoori ★ 1 yaourt nature ★1 c. à s. d'huile.

1. **Mélangez** la pâte tandoori avec le yaourt et l'huile. Ajoutez le poulet coupé en aiguillettes. Filmez et réservez 2 h au frais.
2. **Versez** le riz rincé et égoutté dans une sauteuse avec 60 cl d'eau salée, les clous de girofle et le beurre. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez d'un torchon puis d'un couvercle. Cuisez 15 min à feu très doux, laissez reposer 10 min, couvert. Aérez les grains à la fourchette.
3. **Déposez** les aiguillettes égouttées sur la grille du four tapissée d'alu. Cuisez-les au gril 10 min en les retournant.
4. **Coupez** les feuilles de nori en deux. Répartissez, côté mat, les pousses, le riz, le poulet et l'ananas en morceaux. Repliez en formant des cornets. Servez.

ID+ FUSION FOOD
Les ingrédients des quatre coins du monde célèbrent un beau mélange des genres : nori nippon, riz et tandoori d'Inde, ananas créole. Tout est permis !

Mordus de sandwi

C'est l'histoire d'un "hit" international… La success story d'un plat français qui a reçu les honneurs du *New York Times*. Un espuma tralala ? Un foie gras ceci cela ? Non, un sandwich ! Mais pas n'importe lequel, le "veau chaud" de Yannick Alléno servi dans son restaurant Terroir Parisien. Clin d'œil au hot dog américain, cet en-cas gourmandissime cache une succulente saucisse de tête de veau et d'abats à la sauce gribiche maison dans une baguette croustillante. Les Américains en sont fous (à condition de ne pas en détailler le contenu) et les Parisiens se refilent l'adresse. Yannick Alléno, ancien du Meurice et doublement étoilé au Cheval Blanc à Courchevel, aime à le rappeler : "Les sandwichs, ce n'est pas compliqué, il suffit de prendre les meilleurs ingrédients."

Éric Frechon n'a pas fait autrement. Version palace, le chef trois étoiles proposait il y a peu à l'hôtel Bristol (Paris) un menu tout sandwich : en entrée (au foie gras), plat (au homard), dessert (un pain brioché à la framboise) et même en boisson (sous la forme de jambon moulu et de bouillon de volaille). "Je trouvais intéressant de déstructurer un produit de consommation courante et de le retravailler sous une forme inédite pour créer un effet de surprise", résume ce surdoué des papilles.

Une créativité sans limites

Le snack chic fait des émules. Passée la déferlante des bagels, burgers, kebabs et autres empanadas revisités façon gourmet, la tendance est au lobster roll, pain brioché fourré de homard (voir encadré).

Manger vite et bien, pour (presque) trois fois rien ? C'est possible, depuis que nos en-cas prennent du galon. Produits nobles, associations insolites, textures étonnantes… le sandwich se revendique gastronomique. On a goûté pour vous.

TEXTE : T. KEMPTNER

chs !

Autre toquade du moment : le revival des paninis, orchestré par l'agence événementielle Casu, qui organise des soirées snacking chez les chefs en vue. L'idée ? Transformer ce mauvais souvenir des années 1990 (pain blafard, fromage premier prix, tomates insipides) en summum gustatif, grâce au talent de cuisiniers parisiens tels Bertrand Grébaut, du Septime, ou Grégory Marchand du Frenchie. Au programme des réjouissances : panini pastrami/choucroute/comté/moutarde ou poulette/crème aux morilles/pickles de chou rouge/pleurotes. Dire qu'il n'y a pas si longtemps, la France était encore lanterne rouge européenne en matière de sandwichs, les amateurs se désolant des en-cas ramollos et fades des quais de gare. "En dix ans, l'offre a explosé. Aujourd'hui, nous sommes leaders en termes d'innovation", assure Rémy Lucas, à la tête de Cate Marketing, agence spécialisée dans la consommation hors-domicile. Comment expliquer ce virage à 180° ? Pour lui, il n'y a pas de doute : c'est l'effet de la crise. "Les Français consacrent moins d'argent au déjeuner, tout en continuant à vouloir bien manger. Plutôt que de dépenser une quinzaine d'euros pour un plat chaud, ils optent pour un menu sandwich qui les transporte dans un monde de luxe le temps d'un repas, au prix du ticket restau." Le chef slow food Jean-Luc André, du Pétrelle à Paris, confirme : "Je préfère de loin manger un bon sandwich qu'une mauvaise blanquette de veau."

JAMBON-BEURRE TROIS ÉTOILES

■ En France, deux sandwichs vendus sur trois sont des jambon-beurre. Trop basique pour un grand chef ? Au contraire. Pour l'ouverture à la rentrée de son nouveau restaurant Lazare (gare Saint-Lazare à Paris), Éric Frechon, du Bristol, s'est lancé le défi de proposer le meilleur jambon-beurre de la capitale. La concurrence est rude (on pense au divin jambon-beurre du Comptoir de la Gastronomie, tout près des Halles, et à celui du Petit Vendôme, à côté de la place du même nom), mais le chef normand compte bien se donner les moyens de son ambition : "Le pain sera du jour même, croustillant, le jambon blanc savoureux cuit à l'os et le beurre demi-sel artisanal (de chez Bordier, selon nos sources)." Il lui reste encore tout l'été pour peaufiner son tiercé gagnant !

Un classique : sandwich pain de mie au jambon, concombre et salade.

Adieu junk food

Il n'est pas le seul. Alors que les ventes s'effritent un peu partout, le marché du snacking, dont les sandwichs font partie, a fait un bond de plus de 70 % depuis dix ans. Une manne qui aiguise les appétits : le dernier Sandwich & Snack Show (salon professionnel parisien) a attiré plus de 11 000 visiteurs, venus découvrir quelque 200 innovations. "C'est simple, chaque fois que l'on ouvre une sandwicherie, ça marche, à moins d'avoir un très mauvais emplacement. Depuis 2012, la restauration rapide pèse même plus lourd que la restauration traditionnelle en termes de chiffre d'affaires : 54 % contre 46 %", note Corinne Menegaux, directrice du salon. Désormais, quand sonnent les douze coups de midi, trouver casse-croûte à son goût n'est plus un casse-tête. Cojean, Exki, Naked, Jour, Prêt à manger… les chaînes de néo-restauration rapide répondent, souvent avec brio, aux exigences en hausse. Pain pétri à l'ancienne, fromages AOC, volailles triées sur le volet… Les mangeurs à l'appétit pressé ne restent plus sur leur faim. Même du côté de la junk food, les progrès sont notables. À côté des sempiternels burgers, on voit fleurir des McBaguette au bœuf charolais et à la sauce béarnaise, des Quick'n Foie Gras et des Long Bacon "au pain plus savoureux" (dixit la pub Quick). La chaîne Pomme de Pain innove avec des sandwichs crevettes-radis-chou chinois. Sa concurrente La Mie Câline surenchérit avec un pain au piment d'Espelette garni de sainte-maure de Touraine AOP, de jambon serrano et de betterave. Chez KFC, les sandwichs développés pour le marché français s'exportent jusqu'aux États-Unis (c'est le cas du Boxmaster, un sandwich poulet à base de tortilla et de galette de pomme de terre). "Dès qu'on arrive à séduire les Français, on est certains que ça marche dans d'autres pays. C'est un marché ultra exigeant", affirme la responsable de la communication de KFC. Autant d'innovations qui n'attireront pas le Guide Michelin, mais qui illustrent la volonté de couper le cordon avec la malbouffe.

Des sandwichs haut de gamme

Fin stratège et grand précurseur de tendances, Alain Ducasse a été parmi les premiers étoilés à investir le créneau du sandwich avec l'ouverture en 2002 de Be (Boulangépicier) à Paris, suivi par Paul Bocuse en 2008 et ses deux Ouest Express à Lyon, où se pressent jusqu'à 2000 clients par jour. Parmi ses délices : le burger foie gras-pêches confites (8,90 €). "Chez nous, c'est le service qui est rapide, pas la restauration. On propose des vins au verre, pour une clientèle plus âgée qui, jusque-là, n'aurait jamais commandé de burger", assure un responsable de l'enseigne, qui arrivera à Villefranche-sur-Saône fin 2013. Guy Martin, chef deux étoiles du Grand Véfour à Paris, distille son savoir-faire à coups de baguette au foie gras et confit de mangue (8,50 €) ou de petits pains tofu-légumes aux 18 épices (3,50 €) au terminal 2E de l'aéroport Charles-de-Gaulle, sous la marque Miyou. Ceux qui ne prennent pas l'avion pourront y goûter cet été à l'Atelier Guy Martin à Paris. On ne plaisante pas avec la qualité du côté des grands chefs, qui aiment revisiter les classiques (pot-au-feu, bœuf bourguignon, confit de canard…)

Un “parisien” au dessert… et à boire ! Jambon moulu et bouillon de volaille : le sandwich liquide d’Éric Frechon pour le Bristol.

La cuisine du monde inspire le snacking : bagel au blanc de dinde, salade et oignon rouge.

entre deux tranches de pain, à l’image de Jean-Philippe Peillon, disciple de Robuchon et fondateur de PeGast, restaurant de “gastronomie nomade” (quatre adresses à Paris, une à Nice). À Obernai, le chef étoilé Thierry Schwartz nous épate avec ses bret’wich à base de pâte à bretzel. Sur l’aire d’autoroute du Viaduc de Millau, les triplement étoilés Michel et Sébastien Bras éblouissent avec leurs capucins, wraps de sarrasin à l’aligot-saucisse, fromage de Laguiole et autres délices du cru, un concept bientôt décliné dans toute la France, à commencer par Toulouse.

Inspiration fusion food

Prenons-en de la graine : pour nos pique-niques cet été, place aux bons produits et à l’innovation. “Dans les dix prochaines années, on verra une explosion d’idées autour du snacking. Galettes marocaines, brioches vapeur chinoises, pitas ou naans. Dans la cuisine du monde, il y a encore tellement de trésors à découvrir et à transposer en sandwichs !” assure Rémy Lucas (Cate Marketing). “Remplacez le beurre et la mayonnaise par du houmous, du guacamole, de la ricotta parfumée à la moutarde ou du tarama allégé avec du yaourt grec”, conseille la blogueuse Estérelle Payany, qui vient de sortir *Petits Pains express* (La Plage). Pour faire swinguer nos sandwichs, Alain Ducasse, lui, glisse une purée de carotte au curry ou des pommes épicées compotées. Michael Etherington, chef de la nouvelle Rose Bakery, au Bon Marché à Paris, mise sur le pesto au cresson et la sauce romesco (tomates, piments, amandes, pignons de pin et ail). Pour titiller les papilles, on opte aussi pour des associations insolites comme ce wrap fraise-basilic-amandes repéré sur le blog polonais Sandwicherie. Et l’on joue avec les textures : pétales de carottes crues/caviar d’aubergines, chou cuit/chou cru, tomates vertes (plus croquantes que les rouges) et avocat… Le chef trois étoiles Pierre Gagnaire n’hésite pas à parsemer ses buns de pain d’épice réduit en poudre. Quant à Rougui Dia, nouvelle chef du Buddha-Bar Hôtel à Paris, elle pousse le délice jusqu’au St Môret rouge, ajoutant au fromage frais du jus de betterave ou de poivron. C’est aussi ça le plaisir des sandwichs, s’amuser, sans complexe, à marier les saveurs. L’été s’annonce réjouissant !

HOMARD SUR LE POUCE À PARIS

■ Lobster roll. Retenez ce nom. Le petit pain au homard, venu de la côte est des États-Unis, aimante les foodistas pointus. Cousin glamour du hot-dog, il a son propre temple à Paris : le Lobster Bar. Le homard est servi sur un pain brioché taquiné de mayonnaise relevée d’estragon. Les Parisiens en pincent au point de faire une demi-heure de queue. Pas étonnant que la Rolls des sandwichs US investisse d’autres hauts lieux gourmands de la capitale : Prunier (homard sur une galette marocaine, dopé au pamplemousse et à la vinaigrette miel-vanille), Rech (avec une rémoulade au radis noir et des frites de mangue), Jeanne B (façon croque), le tout nouveau restaurant parisien Valois 1868 ou enfin Dessirier, le restaurant de poissons des Rostang, Père & Filles à Paris (sous la forme d’un club sandwich) et son Oyster Bar. On s’y met ?

CROQUES

Qu'ils grillent sous leur chapeau ou s'exposent en tenue légère, les en-cas sont les stars de l'été.

RECETTES : M. DARMONI

CROQUES TOMATE-MOZZA

4 PERS. | 20 MIN | 3 MIN

- **MIXEZ** 1 **gousse d'ail** avec 1 poignée de **roquette,** les feuilles de 4 brins de **basilic,** 20 g d'**amandes** mondées et 10 cl d'**huile d'olive.** Tranchez 1 **tomate** en rondelles et 1 boule de **mozzarella.** Découpez 2 **tomates séchées** en dés.
- **FENDEZ** 4 petits **pains ciabatta** en deux. Tartinez généreusement du pesto, recouvrez de tomates, fraîches et séchées puis de fromage. Donnez un tour de moulin de **poivre.** Posez les chapeaux, aspergez d'huile d'olive et passez 3 minutes sous le gril du four.

CROQUES BASQUES

4 PERS. | 10 MIN | 5 MIN

- **MÉLANGEZ** 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive** avec 1/2 cuil. à café de **concentré de tomate** et 1/4 de cuil. à café de **piment d'Espelette.** Tartinez-en 4 tranches de **pain de mie complet.**
- **RINCEZ** et essuyez 6 **poivrons piquillos** en bocal. Coupez-les en lanières. Posez-les sur le pain huilé en répartissant 8 feuilles de **basilic,** 4 tranches de **jambon de Bayonne** et 60 g de lamelles de **fromage de brebis.**
- **ARROSEZ** d'un filet d'huile d'olive. Couvrez d'une tranche de pain de mie complet. Aplatissez avec les mains et faites griller 5 min sous le gril du four, en retournant à mi-cuisson.

CROQUES TERRE ET MER

4 PERS. | 30 MIN | 3 MIN

- **COUPEZ** 4 **tomates cocktail** en morceaux. Ajoutez 1 filet d'**huile d'olive,** 1 pincée de **sel** et 4 feuilles de **basilic** ciselées. Dénoyautez et hachez 10 **olives noires.** Coupez en cubes 2 **pommes de terre** et 2 **œufs** durs.
- **MÉLANGEZ** 1 bocal de **brandade de morue** (100 g) avec les pommes de terre, les œufs, les tomates et les olives. Tartinez-en 4 tranches de **pain de mie portugais** (ou de pain brioché). Recouvrez d'une tranche de pain. Poêlez 3 min avec de l'huile d'olive, en retournant les croques à mi-cuisson.

ou TARTINES

TOASTS AUX SARDINES MARINÉES

4 PERS. | 20 MIN

■ **LEVEZ** les filets de 4 **sardines,** désarêtez-les soigneusement. Faites-les mariner 10 min dans 1/2 jus de **citron,** 2 cuil. à s. d'**huile d'olive,** 1/2 cuil. à café de **baies roses** concassées et du **sel.** Pelez à vif 1 **pamplemousse rose.**

■ **TOASTEZ** 8 tranches de **pain de campagne bio.** Tartinez-les avec 80 g de **chèvre frais.** Posez sur chaque tranche 1 filet de sardine et 1 quartier de pamplemousse puis décorez avec des **pousses d'épinards** lavées et essorées. Servez frais.

IODÉS ET ACIDULÉS

TARTINES ANGLAISES

4 PERS. | 25 MIN

■ **NETTOYEZ** 2 bottes de **radis.** Coupez-les en rondelles et réservez dans de l'eau **citronnée.** Découpez 1/2 **baguette de campagne** en 8 tartines. Faites-les toaster légèrement. Mélangez 200 g de **cottage cheese** avec 2 **oignons fanes** ciselés et 8 brins de **ciboulette** ciselée. **Poivrez.** Tartinez-en chaque tartine. Piquez de rondelles de radis égouttées. Parsemez de **fleur de sel.**

LÉGÈRES ET RAFRAÎCHISSANTES

TARTINES À LA TAPENADE MAISON

4 PERS. | 15 MIN

■ **MIXEZ** 100 g d'**olives vertes et noires** dénoyautées avec 1 cuillerée à café de **câpres,** 1 **anchois** et 5 cl d'**huile d'olive.**

■ **COUPEZ** 4 tranches de **pain de seigle** en deux et toastez-les. Tartinez-les de tapenade. Ajoutez un copeau de **parmesan.** Roulez 8 morceaux de **tomate séchée** dans 8 demi-tranches de **jambon cru** en chiffonnade. Déposez 1 brin de **roquette** avant de servir.

FACILES ET RAPIDES

« Aussi appétissant que parfumé, le bun créole est à croquer »

Pointe-à-Pitre

BUN AUX GAMBAS, AVOCAT ET ANANAS

2 PERS. | 10 MIN

■ ÉCRASEZ la chair d'1 petit **avocat** avec le jus d'1 **citron vert,** 3 gouttes de **Tabasco** et 1 pointe de **sel.** Fendez 2 **buns** (petits pains ronds briochés) en deux (de préférence achetés chez le boulanger). Tartinez-en le fond de purée d'avocat. Déposez des feuilles de **laitue,** 2 tranches d'**ananas au naturel** en morceaux, 2 rondelles d'**oignon,** autant de **piment** épépiné et 4 belles **gambas** cuites et décortiquées. Recoiffez chacun des buns avec son chapeau et servez.

ID+ COUP DE SOLEIL Faites macérer les gambas décortiquées pendant 30 min dans le jus d'1 citron vert mélangé avec un filet d'huile, une pointe de gingembre et quelques gouttes de rhum avant d'en garnir les buns.

FOOD d'ailleurs

Universel, il se décline dans toutes les gastronomies du monde. Voyage coloré autour du petit pain.

RECETTES : A. BLIN-GAYET

Athènes

PITA AUX LÉGUMES RÔTIS ET FETA

2 PERS

20 MIN

35 MIN

■ COUPEZ 2 **poivrons** épépinés en lanières et 1 **aubergine** en tranches puis en demi-lunes. Éparpillez ces légumes avec 2 **gousses d'ail** en chemise sur une plaque couverte de papier cuisson. **Salez, poivrez,** aspergez d'**huile d'olive.** Parsemez de **graines de cumin** et de **fenouil.** Enfournez 35 min en retournant les légumes deux fois. Ces légumes peuvent être préparés à l'avance et réservés dans un bocal. Ils sont aussi bons chauds que froids.

■ RÉCHAUFFEZ 4 **pitas** soit dans le four chaud et éteint, soit au grille-pain. Fendez-les et fourrez avec les légumes (froids ou chauds selon votre goût) mélangés à 120 g de **feta** écrasée.

ID+ PLAT COMPLET Pour en faire tout un repas, ajoutez 2 brochettes d'agneau grillées à la plancha ou au barbecue, ou 4 petites saucisses d'agneau, décongelées 4 min au micro-ondes et poêlées pendant 6 min.

Mexico

TORTILLA DE SALADE ET SALSA

2 PERS. | 20 MIN | 8 MIN

■ ÉQUEUTEZ 150 g de **haricots verts.** Coupez-les en tronçons. Faites-les cuire 8 min environ dans une casserole d'eau bouillante **salée.** Rafraîchissez sous l'eau et égouttez. Mélangez-les à 12 **crevettes** cuites décortiquées et coupées en petits dés, 2 tranches de **mangue** coupée en morceaux et une poignée de feuilles de **roquette.**

■ RÉPARTISSEZ cette salade sur des **tortillas de blé.** Roulez-les en les serrant bien et coupez les extrémités en biseau. Dégustez avec une "salsa" composée du zeste râpé et du jus d'1 **citron vert** mélangés avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'avocat,** 1 cuil. à soupe d'eau, 3 gouttes de **Tabasco,** 8 **brins de coriandre** ciselés.

ID+ COUP DE CHAUD Les tortillas gagnent en saveur après un aller-retour rapide dans une poêle antiadhésive bien chaude. Elles doivent à peine colorer. Vous pouvez aussi les passer 10 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C), enveloppées dans une feuille d'aluminium.

New York

BAGELS AU SAUMON FUMÉ

2 PERS | 15 MIN

■ FENDEZ 2 **pains bagels** nature ou aux graines de pavot. Toastez-les légèrement. Mélangez 125 g de **fromage frais** crémeux avec 1 petit **oignon nouveau** râpé et 2 cuil. à soupe de **fines herbes** ciselées (aneth et ciboulette). Tartinez-en généreusement la base des bagels.

■ RÉPARTISSEZ sur la crème 120 g de **cœur de saumon fumé** coupé en dés puis recouvrez avec les moitiés supérieures des bagels.

ID+ BAGELS MAISON Pour 10 bagels, mélangez et pétrissez à la main ou au robot 500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère délayée dans 10 cl d'eau tiède, 15 cl de lait tiède, 2 blancs d'œufs, 2 cuil. à café de sucre et autant de sel. Laissez lever la pâte 1 h 30. Travaillez-la puis divisez-la en 10 pâtons, façonnés en boule. Faites un trou au centre, élargissez pour former des anneaux. Laissez lever 30 minutes. Pochez les bagels 2 par 2 pendant 20 secondes dans une casserole d'eau frémissante afin qu'ils gonflent. Égouttez-les et déposez-les sur une plaque. Dorez-les à l'œuf battu. Enfournez 20 min sur th. 7 (210 °C).

Istanbul

KEBAB DE POULET ET CRUDITÉS

2 PERS
20 MIN
20 MIN

■ HACHEZ grossièrement 250 g de **blancs de poulet.** Mélangez avec 1 **oignon** râpé, 1 cuil. à café de **cumin,** 1 cuil. à café de **piment doux,** 1 **œuf,** 2 cuil. à soupe de **feuilles de coriandre** et/ou de **menthe** ciselées, **sel, poivre.** Façonnez la farce en 2 galettes. Posez sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez 15 min th. 6-7 (200 °C).

■ ENTAILLEZ 2 **pains kebab** dans la longueur. Humectez-les légèrement et passez-les 5 min au four. Fourrez-les avec les galettes de poulet, quelques **crudités** (rondelles de concombre, feuilles de laitue) et du **tzatziki** (préparé avec 1/2 concombre râpé dégorgé au sel et mélangé avec 1 yaourt nature, une 1/2 gousse d'ail pressée, de la coriandre et/ou de la menthe, sel et poivre). Accompagnez de sauce au piment.

ID+ HUMECTÉ MAIS PAS MOUILLÉ Passez une main sous l'eau froide et secouez-la au-dessus du pain, afin de le réhydrater et lui redonner un peu de souplesse.

1

ID+ UNE FOIS MARINÉES, disposez ces brochettes sur le gril et marquez-les de tous côtés. Servez-les chaudes avec un poisson cuit au barbecue ou au four.

2

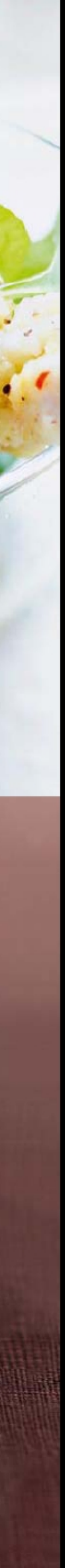
ID+ ACCOMPAGNEZ les brochettes de 150 g de mayonnaise à l'huile d'olive parfumée avec 1 cuil. à s. d'apéritif anisé et 2 cuil. à s. d'aneth ciselé.

3

ID+ SERVEZ sur des rondelles de tomates crues en rosace, avec un filet de vinaigre balsamique et quelques olives noires concassées.

4

ID+ PRÉPAREZ UNE PETITE SALADE avec le reste des lanières de carotte, en ajoutant des raisins secs, des dés de pomme, des fruits secs, 1 pincée de cumin et beaucoup de persil plat. Assaisonnez d'huile d'olive et de jus de citron. Dégustez avec vos brochettes.



Pics & piques

4 brochettes stylées pour donner de l'allure à un apéritif ou un buffet.

RECETTES : M. DOMANGE

1 Brochettes du jardin

4 PERS. | 25 MIN | 1 H

★ 1 poivron rouge ★ 1 poivron vert ★ 1 grosse courgette ★ 2 tomates ★ 1 citron ★ 2 gousses d'ail ★ 5 brins d'origan ★ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ★ 1 cuil. à café de graines de coriandre ★ sel, piment d'Espelette.

1. **Lavez** les légumes. Épépinez les poivrons et coupez-les en carrés. Coupez la courgette en fines tranches dans la longueur puis en carrés. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en carrés
2. **Versez** les carrés de légumes dans un récipient ; arrosez d'huile, ajoutez l'origan effeuillé, l'ail pelé et pressé, la coriandre concassée, du sel et du piment. Mélangez bien et laissez mariner 1 h au frais.
3. **Alternez** les légumes égouttés sur les piques en variant les couleurs, et servez les brochettes dans des petites coupelles.

CONSEIL Choisissez les légumes que vous aimez : concombre, fenouil, radis, en variant les couleurs au maximum.

2 Calamars croustillants épicés

4 PERS. | 25 MIN | 10 MIN

★ 600 g de calamars nettoyés ★ 1 petit piment rouge ★ 2 gousses d'ail ★ 50 g de farine ★ 150 g de chapelure ★ 2 œufs ★ 5 cl d'huile d'olive ★ sel.

1. **Pelez et hachez** l'ail. Retirez les pépins du piment puis hachez-le. Rincez les calamars et séchez-les bien. Mélangez la chapelure, l'ail pressé, le piment haché et du sel dans un plat creux. Battez les œufs dans une assiette creuse.
2. **Piquez** les calamars sur 8 petites brochettes en bois mouillées et passez-les successivement dans la farine, les œufs battus puis dans le mélange de chapelure. Faites-les griller au barbecue ou à la poêle dans l'huile chaude pendant 6 à 7 min en les retournant. Servez chaud.

CONSEIL Secouez bien les brochettes de calamars après les avoir passées dans la farine, afin que la croûte qui se forme après cuisson soit la plus régulière possible, fine et non collante.

3 Piques de mozzarella au jambon cru

4 PERS. | 30 MIN | 1 H

★ 4 fines tranches de jambon cru ★ 2 gousses d'ail ★ 20 g de pignons de pin ★ 2 tranches de pain ★ 150 g de billes de mozzarella ★ 5 cl d'huile d'olive ★ sel, poivre.

1. **Pelez** les gousses d'ail, pressez-en une. Faites mariner la mozzarella égouttée 1 h avec l'huile, l'ail pressé et du poivre.
2. **Détaillez** le jambon en lanières. Faites griller le pain puis frottez-en la mie avec l'ail épluché et coupez-le en dés. Faites griller les pignons de pin à la poêle sans ajouter de matière grasse.
3. **Alternez** sur des piques : mozzarella, jambon plié en accordéon et croûtons de pain aillés. Nappez avec la marinade. Parsemez de pignons et poivrez.

CONSEIL Pas de billes de mozzarella ? Coupez en tranches une grosse boule ordinaire, ou remplacez la mozzarella par des demi-fromages de chèvre, boutons de culotte ou bien cabécous.

4 Makis de carotte au fromage frais et au raisin

4 PERS. | 25 MIN

★ 3 grosses carottes ★ 150 g de fromage frais ★ 1 grappe de raisin noir ★ sel.

1. Sélectionnez des carottes à la fois larges et longues et découpez-les dans la longueur en fines lanières à l'aide d'une mandoline japonaise. Choisissez les 12 lanières les plus larges.
2. Versez le fromage frais dans un saladier. Salez-le légèrement.
3. Rincez la grappe de raisin, séchez-la et coupez 12 grains en deux. Ajoutez-en la moitié dans la préparation au fromage.
4. Garnissez les rubans de carotte avec la préparation au fromage frais, puis roulez-les soigneusement mais sans trop les serrer, afin de ne pas écraser le fromage ou abîmer les lanières de carotte. Maintenez l'ensemble avec une petite pique. Ajoutez le reste des raisins coupés en deux. Présentez frais.

CONSEIL Pour donner un petit coup de fouet à ces brochettes, vous pouvez également ajouter 1 pincée de curry dans la préparation au fromage, puis mélanger l'ensemble avec le zeste râpé d'1 citron vert et quelques feuilles de coriandre finement ciselées.

Pizza

Variations créatives autour d'une pâte et d'une sauce tomate faites maison. Le meilleur, pour tous les goûts.

RECETTES : M. DOMANGE

Pizza anchois et tomates cerises

■ SUR LE FOND TOMATÉ, posez 10 **filets d'anchois à l'huile,** 250 g de **tomates cerises,** 50 g d'**olives noires** et 3 cuil. à soupe de **grosses câpres.**

■ PARSEMEZ du zeste râpé d'1 **citron,** nappez d'**huile d'olive.** Cuisez 20 à 25 min au four th. 7.

Pizza 4 fromages et noix

■ DÉPOSEZ SUR LA SAUCE TOMATE des dés de **mozzarella,** de **parmesan,** de **pecorino** et de **gorgonzola.**

■ AJOUTEZ 50 g de **noix** concassées. **Poivrez** et faites cuire 20 à 25 min au four th. 7 (210 °C).

Pizza salami et provolone

■ FAITES CUIRE 20 à 25 min au four une pizza garnie de sauce tomate, de tranches de **salami,** d'**oignons** et de **piments** revenus à l'**huile d'olive,** puis de copeaux de **provolone.**

Pizza oignons et pancetta

■ FAITES REVENIR 5 min à l'**huile d'olive** des petits dés d'**oignons rouges et blancs** ainsi que 2 tiges de **cives** émincées. Déposez-les sur la pâte tomatée. Ajoutez des tranches de **pancetta** et des lamelles de **fontina.**

■ ENFOURNEZ à th. 7 (210 °C) et laissez cuire 20 à 25 min.

Pizza à la coppa et fines herbes

■ GARNISSEZ LA PÂTE DE SAUCE TOMATE puis disposez des tranches de **coppa,** des **tomates cerises** coupées en deux et des tranches de **mozzarella.** Parsemez de **thym,** arrosez d'un peu d'**huile.** Enfournez, cuisez 20 à 25 min à th. 7 (210 °C).

Pâte à pizza maison

POUR 500 G DE PÂTE ENVIRON

15 MIN

1 H

■ DÉLAYEZ 15 g de **levure fraîche** dans 20 cl d'eau tiède. Versez 450 g de **farine** et une bonne pincée de **sel** sur le plan de travail. Creusez un puits, versez-y la levure délayée et 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive.** Pétrissez pour obtenir une pâte lisse et souple. Elle doit être molle mais sans coller aux doigts. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

■ FORMEZ une boule et laissez la pâte reposer 1 heure recouverte d'un torchon. Pétrissez la pâte encore une fois avant de l'étaler sur un plan fariné.

3e SUR MESURE

Sauce tomate parfaite

POUR 50 CL ENVIRON

15 MIN

30 MIN

■ ÉBOUILLANTEZ 1 kg de **tomates** 20 secondes, ôtez la peau, épépinez-les et concassez-les. Pelez et hachez 1 **oignon,** faites-le suer dans une cocotte dans 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive.** Ajoutez les tomates concassées, 1 cuil. à soupe de **concentré de tomate,** 2 **gousses d'ail** pelées et pressées, 5 brins de **thym,** 2 feuilles de **laurier,** 1 pincée de **sucre, sel** et **poivre.**

■ PORTEZ à ébullition et laissez mijoter 20 min. Retirez les aromates et mixez finement la sauce.

Pizza jambon blanc et ananas

■ DISPOSEZ SUR LA SAUCE TOMATE 4 tranches de **jambon blanc** en lanières et 200 g de dés d'**ananas frais. Salez** et **poivrez,** parsemez d'**origan frais** ciselé.

■ ARROSEZ d'un filet d'**huile d'olive** et cuisez 20-25 min à th. 7 (210 °C).

Pizza courgettes à la sauge et à l'huile d'olive

■ FAITES REVENIR 5 min 2 **courgettes** en rondelles dans 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** avec 1 **gousse d'ail** pressée, 1 feuille de **sauge** et 1 brin d'**origan.**

■ GARNISSEZ-EN la pizza. Enfournez, cuisez 20 à 25 min au four th. 7.

Pizza pepperoni et artichauts

■ GARNISSEZ la pizza de sauce tomate, de tranches de **pepperoni,** de **fonds d'artichauts en conserve** et de **fromage de votre choix** fraîchement râpé.

■ PARSEMEZ d'**origan séché,** nappez d'**huile d'olive.** Enfournez 20 à 25 min à th. 7 210 °C).

Pizza au bleu, épinards et citron

■ GARNISSEZ la pizza de sauce tomate, puis d'**épinards frais** poêlés 2 min à l'**huile d'olive,** de morceaux de **fromage bleu** et de zeste de **citron bio** râpé.

■ ARROSEZ de jus de citron et enfournez.

Pizza aux poivrons, jambon cru et brebis

■ FAITES REVENIR à l'**huile** 2 **poivrons** en lamelles avec 2 brins de **thym** et 2 **gousses d'ail** pressées. Garnissez-en la pizza avec du **jambon cru** et des copeaux de **tomme de brebis.** Cuisez 20-25 min à th. 7 (210 °C). Servez avec de la roquette.

BREUVAGES ET snacking

Avec les en-cas, tout est permis en termes d'accord, ou presque, puisque ces petits plats se dégustent à toute heure et sans ordre établi. En été, on préfère tout de même les boissons légères en alcool qui se dégustent fraîches. Mais on ne se prive pas pour autant de la variété qu'offrent les vins, de leurs parfums – soutenus justement par l'alcool – et, surtout, de leur structure qui équilibre si bien les saveurs des plats. On évite le jus de fruit très sucré mais l'on découvre, ou l'on redécouvre, avec plaisir les vins et les eaux aromatisés, le cidre, la bière sans alcool ou le plus rare kéfir.

1 *Grande cuvée de cidre*

Un précieux cidre bio, issu d'une seule excellente année, avec une robe jaune doré soutenu, une mousse généreuse, un parfum de fruit mûr – mais pas cuit –, des notes grillées et une grande fraîcheur en bouche. Parfait avec un jambon cru, des tapas au porc ou quelques douceurs.
Cidre Millésime 2009, Lemasson, 8,50 €, au domaine.

2 *Bière sans alcool*

Elle trompe tout le monde tant elle ressemble à une blonde classique : robe jaune d'or, mousse généreuse, parfums frais de malt relevés d'une pointe de miel, bouche bien typée, agréablement équilibrée entre saveurs douces et amères, avec une belle effervescence. Et seulement 63 calories la bouteille de 25 cl, c'est moins qu'un jus de fruit !
Pur malt Kronebourg, 3,55 € le pack de 6 x 25 cl, dans les grandes surfaces.

3 *Rouge en souplesse*

Quel charme dans ce rouge né sur la rive droite du Rhône, où l'on retrouve des sols de galets proches de ceux de Châteauneuf. Robe aux reflets violacés, nez sobrement fruité, attaque friande, il plaît par ses parfums de fruits noirs relevés de notes de sous-bois et sa finale fraîche et poivrée. Avec un joli volume et une pointe de tanin, il fait la fête à toutes les viandes, mais emballe également les incursions fruitées dans le salé.
Costières-de-nîmes 2012, Pitchoun, Dauvergne & Ranvier, 5,50 €, chez les cavistes.

4 *Blanc aromatique*

Un nez frais et nuancé d'herbes de la garrigue, de citron et de fruits mûrs, qui s'ouvre dans le verre sur des parfums de fleurs et de miel. La bouche est agréablement ample, avec une belle acidité qui le destine aux produits de la mer et aux bouchées à base de volaille. S'il indique fièrement "vin de France" sur son étiquette, c'est qu'il est issu de l'assemblage des trois cépages, colombard, sauvignon et gros manseng, tirés de différents vignobles du Sud-Ouest.
Vin de France 2012, Villa Grand Cap, Lionel Osmin, 6,50 €, chez les cavistes et au domaine.

Bières ou eaux de fruits, sodas ou vins de toutes les couleurs, ces flacons variés arrosent les tapas, sandwichs et autres collations.

TEXTE : I. BACHELARD

Volages

5 *Vin et agrumes*

Hyper pratique, ce “Bag-in-Box” sans le carton tient debout tout seul et prend peu de place. Il garde intact plus d’un mois ce vin rosé parfumé au pamplemousse, qui ne titre que 10° d’alcool. Les parfums de fleurs et d’agrumes relevés d’une note épicée présentent un bel avant-goût de la bouche bien fruitée et pas trop sucrée s’il est servi à 8° C. La belle acidité assure une finale fraîche. Idéal avec les snacks qui associent fruits et produits de la mer.

Cap Soleil, Rosé pamplemousse, Bag’Innov, 9,95 € le pouch de 3 l, Intermarché, Carrefour saisonnier, Casino, Système U Sud, Leclerc Sud-Ouest.

6 *Eau vivifiante*

Myrtille, açaï et grenade colorent cette eau d’un joli rose soutenu. Avec ses arômes de fruits et ses notes florales, elle est légèrement sucrée et agréablement fraîche. Complétée de zinc et de vitamines C et E, elle promet une belle énergie. On la sirote en picorant des snacks sucrés.

Vitamin water, XXX-3 baies, Glacéau 1,80 à 2,50 € les 50 cl, dans les grandes surfaces.

7 *Rosé frais et rond*

Une belle teinte rose assez prononcée, un nez franc mais discret qui s’ouvre sur des parfums légèrement fumés… C’est en bouche que ce rosé convainc, non seulement parce qu’il est bien droit et fruité, mais aussi parce qu’il se caractérise par une légère structure tannique qui “accroche” bien avec les mets. Parfait avec les viandes et les préparations un peu relevées.

Vin de pays des collines rhodaniennes 2012, syrah, Cave de Tain, 3 €, Leclerc, Intermarché, Système U.

8 *Fruit fermenté*

Une boisson bio à base de fruits fermentés qui étonne par sa robe opaque, ses bulles discrètes et ses parfums vifs et citronnés. Très peu sucré, presque un peu tannique en bouche, le kéfir équilibre les plats riches, les légumes confits, la burrata ou une pizza généreuse en fromage(s).

Karma, Kéfir de fruits figue citron, 2,95 € les 50 cl, dans les magasins bio.

Adresse en fin de numéro

À CHAQUE PRINTEMPS, ON ATTEND CE DÉLICE ! LE PETIT POIS FRAIS MÉRITE UNE MISE EN SCÈNE À LA HAUTEUR DE SON GOÛT EXQUIS. LA VOICI.

TEXTE : M. DARMONI

Vert PARADIS

C'est un plaisir rare et éphémère, et c'est maintenant ! Le petit pois frais est sur les étals. Las ! Il faut parfois le réclamer à son maraîcher car les conserveries utilisent l'essentiel de la production. On ouvre une cosse pour se décider et on vérifie qu'elle est bien remplie. Favori de Louis XIV, le petit pois avait élu domicile en région parisienne : ceux de Clamart et de Saint-Germain étaient réputés. Aujourd'hui, on choisit ceux du Val-de-Loire et du Sud-Ouest ou, mieux, ceux de son jardin ! Pour rappeler leur côté sucré, rien de tel qu'une mise en scène autour d'une profiterole garnie d'une glace… salée. Douceur et onctuosité s'équilibrent avec l'élégante amertume du pomelo et de la livèche, et le piquant du chorizo. Camaïeu de vert tendre, textures variées, l'assiette exalte les sens. Et brouille les repères : entrée ou dessert ? Le petit pois méritait bien ce jeu de pistes. ■

"Petits pois en profiteroles, livèche-pomelos" est une recette signée **CÉDRIC BÉCHADE,** le chef de **L'AUBERGE BASQUE,** à Saint-Pée-sur-Nivelle (64).

LE CHAPEAU DES CHOUX

■ Après cuisson et refroidissement, les choux sont coupés en deux avec un couteau d'office. Les chapeaux sont couverts de meringue avec une douille plate et saupoudrés de graines de moutarde noire. Ils sont ensuite séchés au four à thermostat 2-3 (70 °C).

LES DÉS DE COULEURS

■ Ponctuez cette composition de cubes de gelée de pomelos, de croûtons de pain et de dés de chorizo.

LES LIGNES

■ Avec une douille lisse, dressez des pointes de crème glacée laissée 10 min à température. Faites-en quelques-unes plus petites que les autres. Avec un flacon doseur à pointe, reliez ces différents éléments par de la glace de petits pois.

LES PROFITEROLES

■ Dressés par deux dans des assiettes blanches et rondes, les choux sont garnis de glace aux petits pois à l'aide d'une poche à douille lisse.

LES MONTS

■ En une ligne rectiligne, parallèle aux deux profiteroles, dressez en quinconce, à l'aide de deux cuillères à café, trois "monts" de ragoût de petits pois épaissi au jus de livèche. Formez une troisième ligne en dressant un dernier "mont" de petit pois, toujours en quinconce.

Retrouvez le texte de cette recette sur notre site **intense-cuisineactuelle.fr**

TOMATES

CERISES OU ANANAS, CŒUR DE PIGEON OU DE BŒUF, VERTES JAUNES OU NOIRES, LES TOMATES D'ANTAN REDONNENT DES COULEURS AU PANIER ET RÉVEILLENT DES SAVEURS OUBLIÉES.

RECETTES : M.-C. FRÉDÉRIC
VINS : I. BACHELARD
TEXTE : J.-P. FRÉTILLET

Charnues, juteuses légèrement acidulées… Les variétés anciennes, à commencer par la cœur de bœuf, nous réconcilient avec les tomates, souvent insipides. **AUX SORINIÈRES,** tout près de Nantes, Olivier Durand, le nouveau maraîcher préféré des chefs, en cultive de mémorables. Ses spécimens de plein champ sont rose sombre, pèsent entre 500 et 700 g et sont tout en chair.

LE CHEF LUDOVIC POUZELGUES (Lulu Rouget, à Nantes) loue la tenue à la cuisson de cette énorme tomate, pauvre en eau de végétation, qu'il accompagne d'un jus de légumes et de basilic pourpre. Olivier Durand cite aussi, parmi ses variétés de tomates préférées, la green zebra, pour son "intéressante acidité" (à farcir d'un fromage frais aux herbes aromatiques), la noire russe de Crimée, pour sa "douceur" (à dévorer à la croque-au-sel), et toute une kyrielle de tomates cerises (cœur de pigeon, prune noire) qui "se dégustent comme des bonbons" ou poêlées à la minute avec des tagliatelles fraîches. ■

le goût de L'ÉTÉ

Mosaïque italienne

TOMATES FARCIES AU GRANITÉ BASILIC ET SALADE PANZANELLA

4 PERS

20 MIN

2 H

■ FAITES BOUILLIR 2 min 15 cl d'eau et 100 g de **sucre** puis laissez refroidir. Ciselez un bouquet de **basilic** et mixez-le avec 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive.** Ajoutez le sirop, puis 25 cl de **vin blanc sec**, mixez encore pendant 2 min. Versez dans un récipient et réservez 2 h au congélateur.

■ FAITES GRILLER une tranche de **pain.** Frottez-la avec 1 **gousse d'ail** et coupez-la en dés. Arrosez-la avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans un saladier. Coupez en dés 3 **tomates rouges.** Évidez 4 **tomates ananas,** coupez-en une de plus en dés. Coupez 1/2 **concombre** en dés. Réservez les tomates évidées. Mélangez les autres ingrédients. **Salez** et **poivrez.**

■ ASSAISONNEZ avec 2 cuil. à soupe de **vinaigre balsamique** et 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, mélangez délicatement puis laissez reposer 1 h.

■ CASSEZ le granité à la fourchette. Farcissez-en les tomates évidées. Remuez la panzanella, puis déposez-la autour des tomates farcies.

VIN Vin-de-corse-calvi rosé.

CONSEIL Décorez le granité en y piquant des rondelles de tomate verte ou de concombre.

À picorer en duo

TOMATES D'AMOUR AU SÉSAME ET CHANTILLY AU CERFEUIL

4 PERS. | 30 MIN | 1 MIN

■ PLONGEZ un bouquet de **cerfeuil** pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et plongez-le aussitôt dans de l'eau glacée. Égouttez encore, essorez-le dans vos mains puis mixez-le 2 min avec 20 cl de **crème liquide** très froide, **sel** et **poivre blanc.** Tamisez. Versez dans un siphon avec 1 ou 2 cartouches de gaz en fonction de la contenance de l'appareil. Réservez au frais jusqu'au moment de présenter.

■ PIQUEZ 250 g de **tomates cerises rouges et jaunes** sur des piques en bois. Mélangez dans un bol 50 g de **sésame** et 50 g de graines de **nigelle.** Versez 100 g de **sucre** dans une casserole à fond épais, mouillez-le avec 1 cuil. à soupe d'eau et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il commence à colorer sur les bords. Retirez du feu et agitez la casserole pour homogénéiser la couleur. Plongez-y les tomates et enfoncez-les à demi dans le sésame. Laissez refroidir sur du papier.

■ AU MOMENT DE SERVIR, agitez le siphon et remplissez 4 bols avec la chantilly. Disposez les tomates d'amour à côté.

VIN Cabernet d'Anjou (mi-sec rosé de Loire).

CONSEIL Utilisez de la coriandre, de la menthe ou du persil plat pour remplacer le cerfeuil.

Trois niveaux de plaisir

MILLEFEUILLE DE TOMATE AUX TROIS FARCES

4 PERS. | 20 MIN | 15 MIN

■ FAITES CUIRE 2 **œufs** durs. Laissez-les refroidir et écalez-les, puis râpez-les finement pour obtenir du mimosa.

■ FAITES CUIRE 200 g de **fèves fraîches** écossées 5 min à l'eau bouillante **salée** puis plongez-les dans de l'eau glacée. Retirez la peau. Ciselez 5 brins de **ciboulette** et 5 brins de **persil.** Effilez 1 tige de **céleri,** taillez-la en petits dés. Gardez les feuilles pour le décor.

■ MÉLANGEZ 400 g de **fromage frais,** 20 cl de **crème fraîche épaisse,** 1 cuil. à soupe de **jus de citron,** du **sel** et du **poivre.** Partagez dans 3 récipients. Ajoutez les fèves écossées dans l'un, les œufs mimosa avec la ciboulette et le persil ciselés dans un autre, et le céleri dans le troisième. Rectifiez l'assaisonnement.

■ RETIREZ une petite tranche à la base de 4 **tomates** afin qu'elles puissent tenir debout. Taillez chaque tomate en 4 tranches. Farcissez-les avec les différents fromages frais. Reconstituez les tomates et déposez-les sur les assiettes. Décorez avec une feuille de céleri.

VIN Bellet rosé (Provence).

CONSEIL On peut faire le mimosa en pressant les œufs à travers un tamis fin.

En rouge et noir

TOMATES NOIRES DE CRIMÉE AUX DEUX JAMBONS, BRUSCHETTA À L'AIL

4 PERS | 20 MIN | 10 MIN | 2 H

■ DÉCOUPEZ en quatre 1 fine tranche de **jambon cru**. Faites-la revenir dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.
■ ÉVIDEZ 4 **tomates noires de Crimée.** Ôtez les graines, coupez la chair en dés. Saupoudrez de sel dans une passoire et laissez dégorger 1 h. Pelez 1 **tomate de Marmande,** taillez-y 4 tranches. Faites-les macérer dans 5 cl d'**huile d'olive.** Taillez en dés le reste de chair de tomate.
■ MIXEZ 50 g de jambon cru avec 100 g de **jambon blanc** et 150 g de **fromage blanc** lisse. Ajoutez 50 g de **beurre** très mou et 1 cuil. à café de **paprika,** mixez. Fouettez 15 cl de **crème liquide** en chantilly ferme, incorporez-la. Ajoutez les dés de tomate. Assaisonnez. Réfrigérez 2 h.
■ FARCISSEZ les tomates noires de mousse de jambon et décorez d'une chips de jambon cru. Coupez 1/2 **ficelle** dans la longueur, puis en deux. Imbibez-la avec l'huile de macération. Passez les tomates sous le gril, puis frottez-les avec 1 **gousse d'ail** et couvrez d'une tranche de Marmande. Assaisonnez. Servez à côté de la tomate farcie.

ID+ ACCOMPAGNEZ D'UNE SALADE FRUITÉE DE ROQUETTE, agrémentée de 100 g de chair de pastèque taillée en fines lamelles. Préparez une vinaigrette avec 1 cuil. à s. de vinaigre à la pulpe de mangue (Clovis), 1 cuil. à s. de vinaigre de vin et 1 cuil. à s. d'huile d'olive.

VIN Bandol rosé (Provence).

Joaillerie gourmande

TOMATES FARCIES AU SAUMON ET À L'ORGE PERLÉ

4 PERS. | 20 MIN | 30 MIN | 30 MIN

■ ÉVIDEZ 4 grosses **tomates jaunes** (ou 8 petites) et coupez une fine tranche à la base pour qu'elles tiennent debout. **Salez-en** l'intérieur et laissez-les dégorger à l'envers sur une grille. Faites tremper 200 g d'**orge perlé** pendant 10 min dans de l'eau froide. Égouttez puis faites-le cuire à l'eau bouillante salée environ 25 min, jusqu'à ce que les grains soient tendres. Égouttez de nouveau, puis laissez refroidir.
■ DÉTAILLEZ 150 g de **saumon fumé** en petits morceaux. Préparez une vinaigrette en émulsionnant 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** 2 cuil. à soupe de **jus de citron,** du **sel** et du **poivre.** Mélangez délicatement l'orge perlé avec le saumon, 2 cuil. à soupe d'**aneth** ciselé et la vinaigrette.
■ REMPLISSEZ les tomates avec la farce. Répartissez 50 g d'**œufs de saumon** par-dessus et décorez de pluches d'aneth.

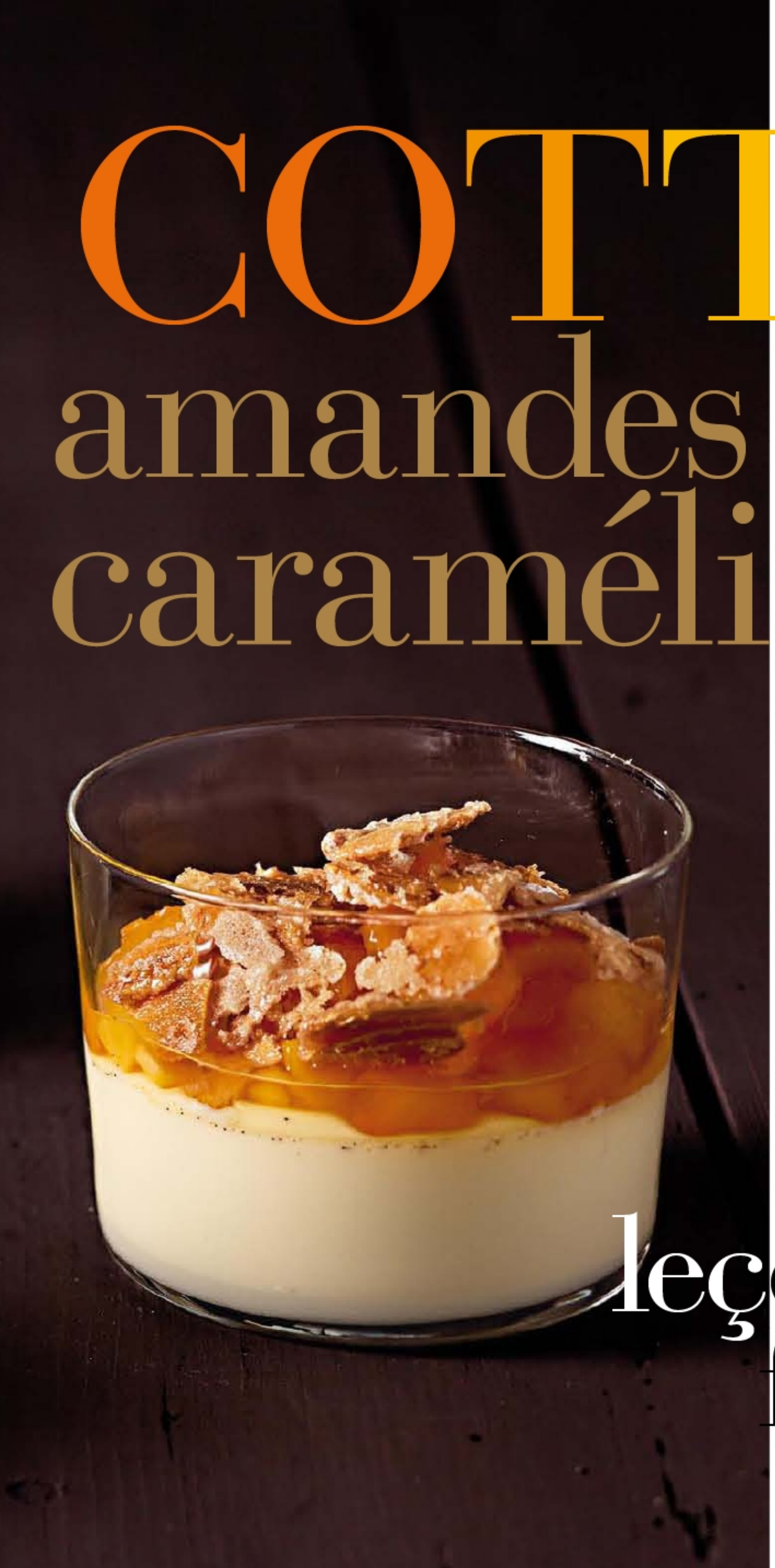
VIN Côtes-de-provence blanc.

ID+ ACCOMPAGNEZ AVEC DES CHIPS DE SARRASIN. Découpez 2 galettes de sarrasin en triangles ou en ronds de 4-5 cm. Badigeonnez-en les 2 faces avec du beurre demi-sel fondu. Parsemez de paprika. Enfournez sur une plaque 10 min à 210 °C. En refroidissant, elles deviendront croustillantes.

PANNA aux pêches et

Leçon filmée extraite du livre *190 cours illustrés à l'école de cuisine Alain Ducasse*.
Photos : DG Productions, Françoise Nicol.
39 €, Alain Ducasse édition.

COTTA amandes caramélisées



LE CÉLÈBRE **DESSERT ITALIEN** CRÉMEUX, ONCTUEUX ET FONDANT, AIME L'ÉTÉ, **REVISITÉ** AVEC DE LA **MARMELADE DE PÊCHES** ET DES AMANDES EFFILÉES.

En leçon filmée

Les bons gestes

6 PERS
25 MIN
10 MIN
1 H

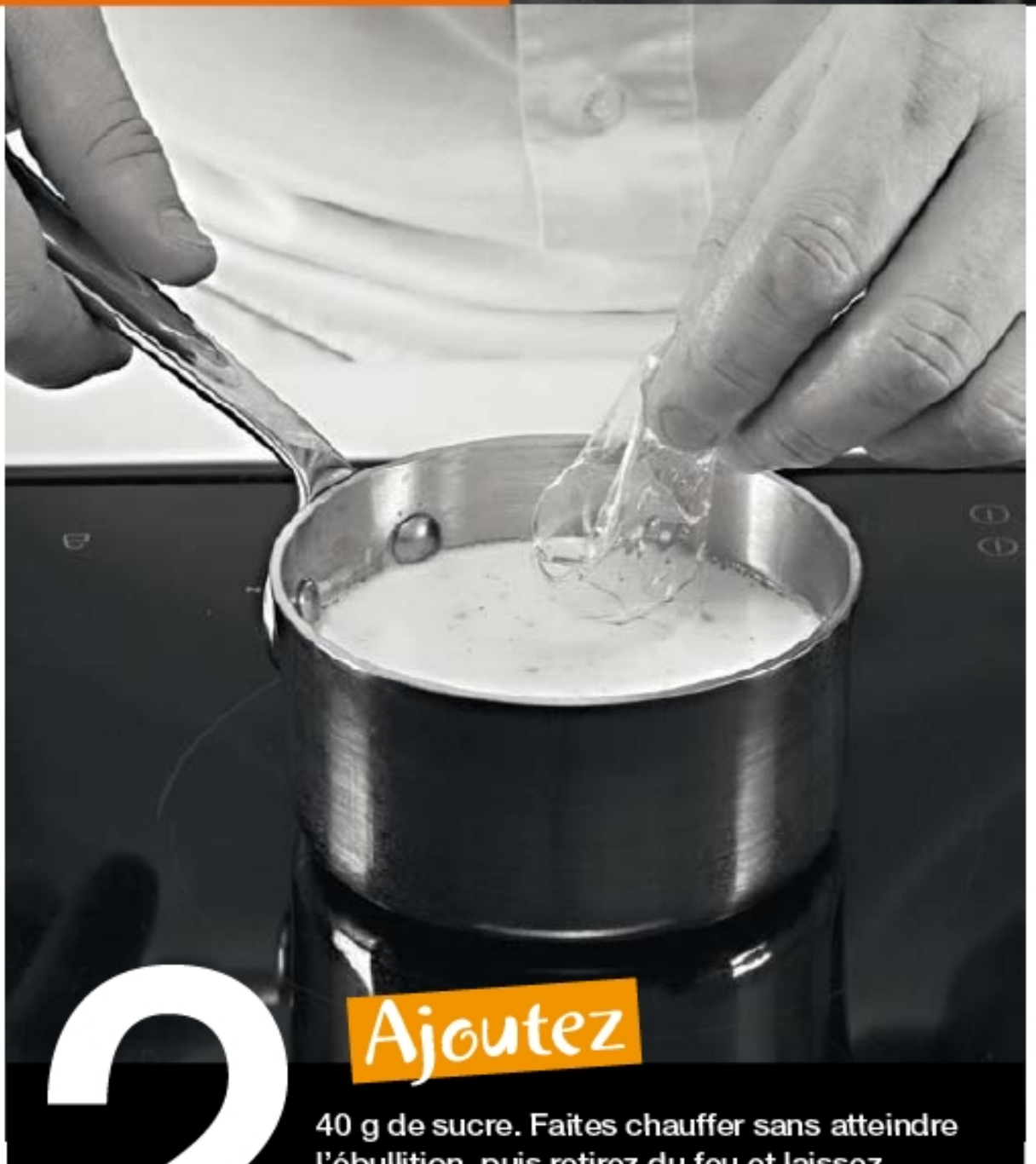
★ 2 pêches jaunes
★ 2 g de gélatine (1 feuille) ★ 25 cl de crème liquide
★ 1/2 gousse de vanille
★ 90 g de sucre
★ 20 g d'amandes effilées

CONSEIL

FRÉMISSEMENTS
Ne laissez pas bouillir la crème avec la vanille, elle doit seulement frémir. Laissez ensuite infuser hors du feu.

1 Faites tremper

la gélatine 5 min dans l'eau froide. Versez la crème dans une petite casserole. Fendez la demi-gousse de vanille, grattez-la pour prélever les graines puis faites-les tomber dans la crème avant d'ajouter la demi-gousse évidée.



2 Ajoutez

40 g de sucre. Faites chauffer sans atteindre l'ébullition, puis retirez du feu et laissez infuser 5 min. Faites légèrement réchauffer la crème. Essorez la gélatine entre vos doigts et ajoutez-la à la crème. Mélangez jusqu'à la dissolution de la gélatine.

3 Transvasez

dans un pot verseur. Retirez la gousse de vanille. Récupérez les graines à l'aide d'une maryse. Mélangez bien. Répartissez la crème dans des ramequins. Laissez tiédir. Faites prendre la crème au moins 1 h au réfrigérateur.

pour vous guider

4 **Pendant ce temps,** préchauffez le four à th. 5 (150 °C). Faites bouillir 5 cl d'eau avec 50 g de sucre. Ajoutez les amandes. Laissez bouillir 1 minute. Égouttez les amandes. Réservez le sirop de cuisson.

5 **Tapissez** une plaque de papier sulfurisé avec un peu de sirop. Posez les amandes une à une dessus. Enfournez. Faites caraméliser 10 min. Laissez refroidir.

6 **Plongez** les pêches 10 secondes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en deux, dénoyautez-les. Découpez les moitiés de pêches en lamelles, puis en bâtonnets et enfin en petits cubes. Mettez-les dans une casserole.

7 **Ajoutez** 2 cuil. à soupe du sirop de cuisson des amandes. Faites cuire 15 min à feu doux en remuant de temps en temps. Débarrassez. Laissez refroidir. Au moment de servir, posez la marmelade sur la panna cotta, puis décorez avec les amandes caramélisées.

IMPROS

EN DEUX TEMPS, TROIS MOUVEMENTS, QUATRE IDÉES ÉPATANTES AVEC DES PETITS PRODUITS BIEN CHOISIS.

RÉALISATION ET PHOTOS : C. MADANI - VINS : I. BACHELARD

TARTE TOMATES ET GRANA PADANO, SORBET BASILIC

4 PERS
30 MIN
20 MIN
1 H
40 MIN

■ COUPEZ 125 g de **beurre demi-sel** froid en petits cubes, versez dans le bol du robot avec 200 g de **farine,** 50 g de **grana padano râpé** et une pincée de **sel** et de **poivre,** mixez pour obtenir une pâte sableuse, ajoutez 1 **œuf** et mixez à nouveau. Formez la pâte en boule et laissez la reposer au réfrigérateur 1 h.

■ PORTEZ À ÉBULLITION 1/2 l d'eau avec 220 g de **sucre,** laissez frémir 5 min, retirez du feu. Ajoutez 1 bouquet de **basilic** lavé et grossièrement haché, puis laissez infuser à couvert jusqu'à refroidissement.

■ FILTREZ le sirop. Montez 1 **blanc d'œuf** en neige ferme, mélangez-le au sirop. Faites prendre en sorbetière.

■ CHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur le plan de travail fariné en un cercle de 25 cm, déposez-la sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez 10 à 12 min. Coupez 800 g de **tomates** colorées en quartiers, épépinez-les.

■ SORTEZ la pâte du four, recouvrez-la de quartiers de tomates, saupoudrez de grana padano râpé. Présentez avec une boule de sorbet au basilic.

LE VIN **Luberon rosé.**

de pro

CUBES DE GASPACHO EN GELÉE

4 PERS
10 MIN
15 MIN
4 H

■ FAITES CHAUFFER 10 cl de **gaspacho** puis faites-y fondre 5 g d'**agar-agar.**

■ AJOUTEZ 20 cl de gaspacho froid, mélangez, puis versez dans un moule à glaçons. Laissez prendre au réfrigérateur 4 h.

■ FAITES GRILLER 15 g de **graines de tournesol,** 15 g de **graines de sésame** et 15 g de **graines de lin** à sec dans une poêle. Retirez-les.

■ AU MOMENT DE L'APÉRITIF, démoulez les cubes de gaspacho gélifié et roulez-les dans les graines. Décorez avec de petites feuilles de **basilic.**

LE VIN **Blanquette de Limoux.**

Shopping list

SARDINES AUX LÉGUMES D'ÉTÉ ET POLENTA

4 PERS

20 MIN

20 MIN

■ LAVEZ ET COUPEZ 1 **courgette,** 1 petite **aubergine** et 1 **poivron rouge** en tout petits dés. Faites-les revenir 10 min dans une grande poêle avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive.**

■ PRÉPAREZ 250 g de **polenta** tel qu'indiqué sur le paquet. Dès qu'elle commence à prendre, incorporez 200 g de **coulis de tomates** et 1 cuil. à soupe de **basilic** haché.

■ ÉTALEZ la **polenta** préparée sur 2,5 cm d'épaisseur et couvrez avec un film étirable afin que celle-ci ne refroidisse pas.

■ ALLUMEZ le four, position gril. Posez 8 **sardines** sur la grille du four et cuisez 3 min de chaque côté.

■ DÉCOUPEZ la polenta en triangles. Disposez-les dans les assiette puis posez les sardines dessus. Entourez avec les légumes et 1 poignée de **graines germées.** Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez sans attendre.

LE VIN Côtes-de-gascogne blanc.

GLACE CITRON MERINGUÉE ET COULIS DE COCO

4 PERS

15 MIN

5 MIN

15 MIN

■ COUPEZ 6 petites **meringues** en morceaux, incorporez-les à 1/2 l de **glace au citron** un peu ramollie puis recongelez le tout.

■ PRÉPAREZ 4 verres, déposez 2 boules de glace à la meringue dans chacun. Réservez les verres au congélateur.

■ LAVEZ ET SÉCHEZ 1 barquette de **groseilles.** Détaillez 2 cuil. à soupe de copeaux de **chocolat blanc** dans une tablette.

■ FAITES TIÉDIR 25 cl de **crème de coco**, avec 40 g de **sucre,** jusqu'à ce que celui-ci soit dissout.

■ AU MOMENT DE SERVIR, sortez les coupes du congélateur, versez dessus la crème de coco, déposez quelques groseilles, 1 meringue, de gros **copeaux de noix de coco** et les copeaux de chocolat blanc, puis décorez avec des **fleurs en sucre.**

LE VIN **Vouvray demi-sec.**

ACCORDS d'initiés

UN CHAMPAGNE ROSÉ ALLIANT FRAÎCHEUR ET VINOSITÉ, ET UN ROUGE BASQUE AU CARACTÈRE BIEN TREMPÉ : LE MENU EST CHOISI POUR EUX !

TEXTE : E. DE MEURVILLE - RECETTES : R. SOURDEIX

VIN ROSÉ

Champagne

Cuvée Terroirs brut rosé, Lenoble

Mariant la puissance des pinots noirs de Bisseuil, premier cru de la Montagne de Reims, à l'élégance des chardonnays de Chouilly, grand cru de la Côte des Blancs, qui représentent 90 % de cet assemblage rare, ce champagne rosé a une belle personnalité. Tiré de raisins bien mûrs, très peu dosé (3 g à peine de sucre par litre), il est très gourmand, conjuguant bulles fines, rondeur et pureté, arômes de framboise et de rose. Sa bouche longue, franche et intense, offre une attaque vineuse, une finale précise et fraîche. ■

38 €, chez les cavistes et sur le site Champmarket.

LES VIGNERONS Voilà 20 ans qu'Anne Malassagne, arrière-petite-fille du fondateur, a repris cette propriété de 18 ha de vignes. Après ses études de gestion et de finance, cette jeune Parisienne, juste "fille de son père", n'a pas reçu un accueil très chaleureux dans ce monde d'hommes qu'est le vignoble champenois. Mais elle savait ce qu'elle voulait. Au-delà des contraintes techniques, elle visait un but précis : "J'ai dû oser, goûter et faire des essais pour trouver la personnalité de nos vins. Heureusement, c'est possible dans une petite maison familiale comme la nôtre." D'autant que son frère Antoine s'occupe de la vinification.

LES PLATS QUI LUI VONT BIEN À l'apéritif ou tout au long d'un repas de fête, ce champagne bien typé et de caractère aime les mets qui ont de la personnalité. Des plats raffinés, oui, mais avec du goût et de l'intensité. Il jouera avec le croustillant des briks et le soyeux de la chair de crabe. Et il aimera la fraîcheur d'un tartare de veau relevé délicatement, ici de cornichon malossol et d'herbes hachées.

Croustillants au crabe, sauce aux herbes

IL VOUS FAUT

8 feuilles de brik

400 g de chair de crabe

1 œuf + 1 jaune

1 échalote

1 cuil. à soupe d'écorce de citron confit haché

1 cuil. à soupe de coriandre ciselée

60 g de beurre fondu

sel, poivre.

LA SAUCE AUX HERBES

1/2 bouquet de coriandre

1/2 bouquet de persil plat

5 feuilles d'oseille

15 cl d'huile d'olive

2 pincées de gingembre moulu

1 goutte de Tabasco.

4 PERS. | 40 MIN | 15 MIN

1. Émiettez le crabe dans un saladier, ajoutez l'échalote hachée, le citron confit, la coriandre, l'œuf et le jaune, sel et poivre.

2. Préparez la sauce en rassemblant la coriandre et le persil équeutés, l'oseille et le gingembre dans le bol du mixeur. Actionnez brièvement l'appareil, juste pour hacher. Ajoutez l'huile et le Tabasco, mixez rapidement pour mélanger.

3. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Coupez les feuilles de brik en deux, puis badigeonnez-les de beurre. Rabattez-les en deux dans la longueur, en rectangle.

4. Disposez une cuillerée de farce à 4 cm de la base. Rabattez en triangle une fois à gauche, une fois à droite et ainsi de suite. Fermez en rabattant le bout à l'intérieur.

5. Posez les croustillants sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, en évitant qu'ils se touchent. Faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (12 à 15 min). Servez avec la sauce.

CONSEIL Les feuilles de brik sèchent très vite à l'air libre, déballez-les au dernier moment.

Tartare de veau au couteau

IL VOUS FAUT

600 g de filet de veau paré

1 cornichon malossol

4 petits oignons nouveaux avec les tiges

12 brins de ciboulette

8 brins de persil plat

2 cuil. à soupe d'huile de noisette

1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès

sel, poivre.

4 PERS. | 20 MIN | zzZ 30 MIN

1. Hachez les oignons, émincez leurs tiges vertes et la ciboulette. Taillez le cornichon malossol en fines rondelles. Coupez le filet de veau au couteau en petits dés de 5 mm de côté. Mélangez la viande dans un saladier avec les oignons et les tiges vertes, la ciboulette et le cornichon.

2. Salez, poivrez. Versez l'huile et le vinaigre, mélangez délicatement.

3. Couvrez d'un film étirable, glissez au frais et laissez mariner 30 min. Répartissez dans des bols et décorez de brins de persil.

CONSEIL Pour découper la viande plus facilement, faites-la durcir 20 min à l'avance au congélateur.

Goût et fraîcheur à l'italienne

VIN ROUGE

Irouléguy

Cuvée Bixintxo 2009, Domaine Ilarria

Au pays Basque, entre Saint-Jean-Pied-de-Port et la frontière espagnole, autour du village de Saint-Étienne-de-Baïgorry, le vignoble d'Irouléguy ne compte que 220 ha, répartis entre la cave coopérative et une poignée de vignerons. Parmi eux, la famille Espil. Le domaine Ilarria est le plus ancien de l'appellation. Cette cuvée Bixintxo, qui n'existe pas dans tous les millésimes, associe le cabernet franc (cépage qui trouve ses origines dans la région) et le rustique tannat pyrénéen, à parts égales avec 20 % de cabernet sauvignon, tous mûrs à point et cultivés en bio sur des coteaux bien orientés à près de 300 m d'altitude.
Après 30 mois d'élevage en vieux bois, le vin a une robe profonde, un nez intense de fruits noirs et de réglisse. La bouche est bien équilibrée, puissante et ronde mais sans lourdeur, longue, avec une finale poivrée. C'est un vin qui peut encore vieillir des années. ■
22 €, à la propriété.

LE VIGNERON Atypique dans le vignoble, Peio Espil a vécu une jeunesse d'aventurier sur d'autres continents, avant de revenir sur les terres de ses ancêtres en 1987. Son vieil oncle tenait ses 20 ha de vignes à l'abri du "progrès" et de la chimie, faisant du biologique sans le savoir. Rien n'a changé dans les vignes, mais dès 1996, le jeune vigneron, après des études d'œnologie à Bordeaux, a entamé une démarche bio officielle selon une méthode japonaise qui utilise tous les bienfaits de la nature, en minimisant les apports et traitements. "J'ai un bon bagage technique, mais je retrouve la philosophie et le goût du vin de mon père et de mon oncle. Je laisse le temps au temps et je privilégie le travail naturel avec levures indigènes, sans soufre ni aucun produit pendant la vinification. Je m'applique dans les vignes, car à partir d'un raisin sain et mûr, le bon vin se fait quasi tout seul. Il ne faut pas forcer la vinification : la surveiller, oui, mais laisser le raisin s'exprimer."

LES PLATS QUI LUI VONT BIEN De la simplicité avant toute chose, mais du goût ! Avec ce vin un peu sauvage, on pense tout de suite à des plats épurés mais hauts et francs en saveurs, comme des côtes d'agneau grillées ou des pimientos del piquillo farcis au boudin noir. Plus raffiné, un mignon de veau cuisiné avec des figues prend sa place avec ampleur sous ce vin de caractère. Et, naturellement, les champignons, sauvages ou non. Ainsi ces champignons de Paris farcis relevés d'une pointe de fromage de brebis basque, qui offrent une harmonie de saveurs intenses avec le vin.

↪ Adresses en fin de numéro

Gourmand et raffiné

Mignon de veau rôti aux figues

IL VOUS FAUT

- 1 filet de veau de 800 g
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 4 grosses figues noires
- 100 g de roquette
- 12 cl de cidre doux
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 20 g de beurre
- sel, poivre
- fleur de sel.

4 PERS. | 20 MIN | 25 MIN

1. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Salez et poivrez le filet, posez-le dans un plat à rôtir. Arrosez-le d'huile et parsemez-le de parcelles de beurre. Glissez-le au four et cuisez 15 min en le retournant à mi-cuisson.
2. Pendant ce temps, passez les figues sous l'eau, piquez-les avec une fourchette. Nettoyez et essorez la roquette.
3. Réglez le four sur thermostat 6 (180 °C). Parsemez le filet de veau d'ail haché et de persil ciselé, versez le cidre et ajoutez les figues. Cuisez encore 10 min (cuisson rosé).
4. Laissez reposer le filet de veau 5 min et tranchez-le. Coupez les figues en quartiers.
5. Répartissez la viande sur les assiettes chaudes avec les quartiers de figues et la roquette, arrosez de jus de cuisson et parsemez d'un peu de fleur de sel.

CONSEIL N'oubliez pas d'arroser régulièrement le rôti avec son jus de cuisson.

Champignons farcis au brebis en persillade

IL VOUS FAUT

- 8 gros champignons de Paris
- le jus d'1 citron
- 120 g d'ossau-iraty
- 8 cuil. à soupe de chapelure grossière
- 4 gousses d'ail
- 3 cuil. à soupe de persil ciselé
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 30 g de beurre
- sel, poivre.

4 PERS. | 35 MIN | 25 MIN

1. Lavez les champignons, ôtez le pied. Retirez les stries du chapeau si elles sont noires avec une petite cuillère. Posez les têtes dans un plat. Arrosez-les avec le jus de citron et 1 cuillerée d'huile, salez, ajoutez 2 pincées de piment et mélangez.
2. Coupez en petits dés le fromage de brebis et les pieds de champignons. Mélangez-les dans un saladier avec l'ail haché, le persil et la chapelure. Ajoutez 1 cuillerée d'huile, salez et poivrez.
3. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Faites chauffer 1 cuillerée d'huile dans une poêle. Faites-y sauter les têtes de champignons 2 à 3 min sur feu vif. Égouttez-les sur un papier absorbant.
4. Garnissez les champignons de farce et disposez-les dans un plat à four beurré. Posez sur chacun une noisette de beurre. Glissez au four et laissez dorer 15 à 18 min.

CONSEIL Choisissez de gros champignons bien blancs et fermes.

L'huile d'OLIVE

TEXTE : J.-P. FRÉTILLET - RECETTES : N. RENAUD - VINS : I. BACHELARD

C'est une gourmandise qui nous emmène jusqu'au dessert. Poivrée, végétale, fruitée, **fraîche,** douce, crémeuse, piquante, l'huile d'olive est avant tout **plurielle.** Mieux que le beurre, elle exprime la **diversité des terroirs** et des variétés d'oliviers dont elle est issue. Sans snobisme, on peut affirmer qu'à chaque origine répond un usage, une recette. Mais sauf à pouvoir multiplier les bouteilles dans la cuisine, on sélectionnera deux grandes familles. Les huiles jeunes, à peine mûres, très fraîches et **herbacées,** pour les légumes cuits et les salades, fruits compris ; et les huiles récoltées à plus grande maturité, **charpentées** et **ardentes**, idéales dans les gâteaux et les recettes aux arômes persistants. Mais n'oubliez pas : c'est crues qu'elles expriment le mieux leur vérité.

UN TRÉSOR FRAGILE

L'huile millésimée est un non-sens. Car c'est au sortir du pressoir que l'huile d'olive offre le meilleur de son goût. Avec le temps, elle se dégrade rapidement. C'est pourquoi il vaut mieux l'acheter en petite quantité, idéalement dans un emballage qui la protège de la lumière. Il faut aussi veiller à la bouchonner après chaque usage : elle craint l'oxygène. Et comme le beurre, elle finit par rancir.

Glace tendre passion, coulis à l'huile d'olive

IL VOUS FAUT

175 g de cream cheese

20 cl de crème liquide

100 g de sucre glace

50 g de pistaches non salées

12 fruits de la passion

20 cl de jus d'orange frais

2 c. à s. de jus de citron

40 g de sucre spécial confiture

3 c. à s. d'huile d'olive.

6 PERS. | 30 MIN | 5 MIN | 40 MIN

1. Grillez les pistaches au four, laissez-les refroidir et hachez-les. Récupérez la pulpe de 6 fruits de la passion à travers une passoire fine.
2. Fouettez le cream cheese avec la pulpe, incorporez la crème montée en chantilly avec le sucre glace, puis les pistaches. Faites prendre en sorbetière.
3. Pour le coulis, ouvrez les 6 fruits de la passion restants. Récupérez la pulpe. Réservez les coques et les graines.
4. Faites frémir la pulpe avec les jus d'orange et de citron. Ajoutez le sucre en remuant 3 min. Hors du feu, ajoutez les graines des fruits. Placez au frais.
5. Versez le coulis sur 6 assiettes. Remplissez à la poche à douille 6 demi-coques de crème glacée. Posez-les au centre des assiettes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

DANS LE VERRE Pour répondre aux parfums et à la vivacité du fruit de la passion, un jurançon doux, équilibré en sucré et acide.

ID+ SERVEZ AVEC DES… DÉCORS EN CARAMEL. Préparez un caramel ambré avec 200 g de sucre humidifié. Hors du feu, ajoutez 50 g d'amandes effilées grillées. Mélangez vite, étalez fin sur un papier cuisson. Laissez durcir, brisez en éclats, piquez-en la crème.

UNE HUILE SAINE À LA CUISSON

Crue, l'huile d'olive exprime tous ses arômes. Mais elle ne s'abîme pas trop une fois cuite. Grâce à un point de fumée élevé (environ 220 °C, contre 170 °C pour celle de tournesol), elle est la meilleure des huiles pour la cuisson. Elle se comporte aussi bien avec les plats sautés et mijotés qu'avec les fritures, puisqu'elle reste en surface et ne pénètre donc pas trop les aliments, facilitant ainsi la digestion.

Cookies aux olives noires et au chocolat

IL VOUS FAUT

- 75 g de chocolat noir
- 100 g de beurre mou
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 120 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 150 g de pignons
- 8 olives noires dénoyautées
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 1/2 c. à c. de levure
- 1 pincée de sel.

POUR 12 COOKIES | 20 MIN | 12 MIN

1. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Râpez le chocolat. Hachez pignons et olives.

2. Travaillez le beurre en pommade puis incorporez l'huile et le sucre. Continuez de travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit blanc et mousseux, puis incorporez l'œuf et le jaune battus en omelette, la farine tamisée avec la levure et le sel, le chocolat râpé, la poudre de cacao, les pignons et les olives.

3. Disposez la pâte en petits tas bien espacés à l'aide d'une cuillère sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Cuisez pendant 10 à 12 min. Sortez du four, laissez refroidir 10 min, puis détachez les cookies avec une spatule et laissez-les refroidir sur une grille. Si c'est nécessaire, prévoyez plusieurs fournées successives.

DANS LE VERRE Une infusion à froid de fruits exotiques et d'hibiscus (sans caféine ni alcool).

ID+ SERVEZ AVEC UNE... GLACE YAOURT AU BASILIC. Mélangez 1 c. à s. de zeste de citrons jaune et vert, leur jus, 50 g de sucre à confiture, 100 g de miel, 40 cl de yaourt à la grecque fouetté avec 10 cl de crème et 3 c. à s. de basilic ciselé. Mettez au frais 1 h et turbinez en sorbetière.

Dentelle à la cannelle

IL VOUS FAUT

200 g de farine
50 cl d'huile d'olive
2 œufs
1 citron bio
1 c. à c. de cannelle
sucre cristallisé ou en poudre
2 pincées de sel.

POUR 6 PIÈCES | 20 MIN | 10 MIN

1. Râpez le zeste du citron. Portez à ébullition 25 cl d'eau avec 5 cl d'huile, le sel, la cannelle et le zeste de citron. Hors du feu, versez la farine en remuant jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Incorporez les œufs un à un.

2. Faites chauffer 2 cm d'huile dans une poêle profonde. Versez aussitôt la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille lisse n°12.

3. Dans la poêle, dessinez avec la pâte un ruban entrelacé. Coupez le bout avec des ciseaux. Cuisez les beignets jusqu'à ce qu'ils soient dorés, retirez-les à l'écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de sucre.

DANS LE VERRE Un Sweet Bordeaux parfumé et moelleux, graves-supérieures, premières-côtes-de-bordeaux, loupiac ou cérons.

ID+ SERVEZ AVEC UN… DUO RHUBARBE ET FRAISES. Mélangez 600 g de rhubarbe émincée et 60 g de sucre. Cuisez 10 min avec 100 g de gelée de framboises. Laissez refroidir. Mixez 400 g de fraises,10 cl de sirop de fraise, le jus d'1/2 citron et du poivre. Placez au frais 2 h.

Cake à l'huile d'olive et aux framboises

IL VOUS FAUT

200 g de farine
50 g de poudre d'amandes
180 g de miel liquide
2 citrons bio
4 œufs
10 cl d'huile d'olive
80 g de beurre
1 sachet de levure chimique
200 g de framboises
sel
sucre glace.

6 PERS. | 30 MIN | 45 MIN

1. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Râpez le zeste d'un citron et filtrez le jus des deux fruits. Cuisez le beurre jusqu'à obtenir une couleur noisette. Laissez tiédir.

2. Battez les œufs avec le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Tout en continuant de fouetter, versez l'huile et le beurre fondu puis incorporez peu à peu la poudre d'amandes et la farine tamisée avec la levure et le sel.

3. Incorporez le zeste, le jus de citron et les framboises. Versez dans un moule à cake. Enfournez 45 min (testez la cuisson avec une aiguille : elle doit ressortir sèche). Sortez du four, attendez 10 min puis démoulez le gâteau sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.

DANS LE VERRE Un thé de Ceylan assez fort, rafraîchi sur des glaçons et réveillé d'une goutte de citron.

ID+ SERVEZ AVEC UNE…
SALADE DE MELON À LA CARDAMOME. Faites frémir 3 min 20 cl d'eau, le jus d'1 citron, 40 g de miel et 1/2 c. à c. de cardamome. Ajoutez 500 g de melon en cubes au sirop filtré. Placez au frais. Pour servir, ajoutez 200 g de framboises.

LE FRUIT DU HASARD ?

On devrait toujours sentir et goûter l'huile d'olive avant de l'acheter. Mais le test est impossible dans la grande distribution ! Quant aux mentions "extra vierge" ou "pressée à froid", elles sont désormais galvaudées car toutes les huiles d'olive du commerce le sont effectivement. Surtout, et bien qu'elles ne le mentionnent pas, les huiles de marque sont des assemblages d'huiles de différentes origines (France, Italie, Afrique du Nord, Espagne) avec un profil organoleptique standard. Pour goûter la différence, faites donc un saut dans une boutique spécialisée (Oliviers&Co, PPP…).

Salade de fraises à l'huile d'olive verte

IL VOUS FAUT

600 g de fraises
100 g de sucre
2 citrons verts
10 cl d'eau de source
3 c. à s. d'huile d'olive verte
1 gousse de vanille
2 grains de poivre à queue (poivre cubèbe).

4 PERS. | 10 MIN | 2 MIN | 1 H

1. Râpez le zeste des citrons. Réservez-le dans une petite boîte hermétique. Faites fondre le sucre dans l'eau et le jus des 2 citrons. Ajoutez la vanille fendue en deux. Portez à ébullition 2 min. Hors du feu, ajoutez l'huile d'olive et le poivre concassé. Laissez refroidir.

2. Lavez, essuyez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux dans la hauteur et mélangez-les au sirop. Présentez parsemé de zeste.

DANS LE VERRE Avec les fruits et les tranches de brioche perdue, un vin santo de Toscane si parfumé qu'on ne remarque pas le sucre.

ID+ SERVEZ AVEC UNE… BRIOCHE DORÉE. Faites légèrement griller 4 tranches épaisses de brioche. Trempez-les dans 2 œufs battus avec un peu de lait et du sel. Dorez à la poêle avec de l'huile d'olive et servez chaud avec la salade de fraises.

1

2

3

SALADES

VERTES, ROUGES, RONDES, **DENTELÉES**, GIVRÉES :
NE SE RESSEMBLENT PAS. PETIT **QUIZZ** INSTRUCTIF ET

6

7

8

BAR

LES SALADES SE CROQUENT MAIS
AMUSANT À **EFFEUILLER** AVEC GOURMANDISE.

4

5

9

10

Reportez dans chaque case blanche la lettre qui correspond au nom de la salade en photo.

A LE POURPIER. Sauvage ou cultivée, cette plante herbacée aux longues tiges fait merveille dans la salade avec ses mini feuilles charnues et acidulées.

B LA FICOÏDE GLACIALE. Salade sauvage du bord de mer, sa saveur singulière légèrement salée et sa texture ferme la rendent très rafraîchissante.

C LA ROQUETTE. Très présentes dans la cuisine italienne, ses jeunes feuilles allongées et découpées se mangent crues, souvent mêlées à d'autres salades. Sa saveur poivrée et légèrement piquante est caractéristique.

D LA LOLLA ROSSA. Très ancienne variété italienne de laitue, elle est à la fois savoureuse et décorative. Son feuillage est finement dentelé et coloré.

E LA FEUILLE DE CHÊNE. Blonde, verte ou rouge, son nom vient de sa ressemblance avec les feuilles de l'arbre. Elle est tout l'été sur les étals.

F LA LAITUE. Été comme hiver, elle est la reine, avec ses grandes feuilles lisses qui vont du blanc au vert foncé. On peut la manger cuite, en soupe.

G LA SCAROLE. Avec ses grandes feuilles frisées et croquantes pâles au cœur et son goût légèrement amer, il en existe de nombreuses variétés. On la trouve surtout à l'automne.

H LA ROMAINE. C'est une variété de laitue aux feuilles allongées et fermes et sa couleur varie du vert au jaune. On la consomme crue ou braisée.

I LA TRÉVISE. Le nom de cette chicorée évoque une ville de Vénétie. Ses feuilles sont plutôt fermes, à côtes blanches et au pourtour rouge. On la croque aussi bien crue que cuite.

J LE PISSENLIT. Il pousse au printemps dans les prairies, et est aussi surnommé dent-de-lion. Sa fleur est jaune et une célèbre expression parle "de le manger par la racine"…

RÉPONSES : 1.I / 2.A / 3.G / 4.J/ 5.E / 6.F / 7.C / 8.D / 9.B / 10.H

RÉALISATION : F. HABERTHUR

ZANZI l'île aux

BAR épices

ARABE, INDIENNE, AFRICAINE, L'ÎLE SWAHILIE DE ZANZIBAR S'EST NOURRIE DE TOUTES LES INFLUENCES POUR CRÉER DES SAVEURS DOUCES ET INTENSES, À SON IMAGE…

TEXTE : A.-C. DELORME - PHOTOS : J.-D. JOUBERT

Retour de pêche à bord d'un *ngalawa*, pirogue swahilie à balancier aux voiles confectionnées avec des sacs de riz.

LES 3 VALEURS SÛRES DE LA CUISINE SWAHILIE

LE PILAU

■ Le *pilau* est le plat du dimanche et des jours de fête, notamment l'Eid-ul-Fitr, la fin du ramadan, ou le Mawlid, le jour anniversaire du prophète. Originaire du golfe Persique, ce riz épicé aux saveurs très subtiles lorsqu'il est bien cuisiné est servi avec du bœuf, du poulet ou du poisson. Une autre variante de riz des jours de cérémonie est le *biriani*, plus gras mais tout aussi savoureux.

LE CURRY

■ Le curry en swahili, c'est *mchuzi,* qui veut également dire sauce. Il accommode à peu près tout : poulpe, poissons, bœuf, poulet, légumes (épinards, aubergines, pommes de terre et lentilles notamment), etc. Le *mchuzi* se cuisine aussi *wa nazi* (avec du lait de coco). La préparation du lait de coco requiert patience et dextérité : il faut ouvrir la noix, gratter la pulpe, ajouter de l'eau et enfin filtrer le lait de coco ainsi obtenu à travers une mousseline. Autant de gestes que les filles apprennent dès leur plus jeune âge.

LE MIX

■ C'est le plat emblématique de la vieille ville de Zanzibar, d'origine indienne mais prisé par toutes les communautés qui le dégustent chacune à sa façon. Généralement très relevé, il se compose d'un bouillon épicé enrichi de boulettes de farine de haricot (ou *bhajia,* qui donne parfois son nom au plat), de pommes de terre, de piment et de chutney de noix de coco. Le mix se prépare à la maison, mais c'est un plat que les Zanzibaris aiment savourer à l'extérieur, face à la mer dans les jardins de Forodhani, dans les gargotes autour du marché ou sur les *barazas*, les bancs de pierre de la vieille ville.

En haut. Le pilau de la fête dégusté, il ne reste plus qu'à laver les gigantesques marmites dans l'eau salée.

En bas. De très nombreuses variétés de bananes sont cultivées à Zanzibar, dont la plantain, délicieuse cuisinée.

À gauche. Des senteurs épicées s'échappent de la lourde porte cloutée ouvrant sur la demeure de Tippu Tip, célèbre marchand d'esclaves au XIXe siècle. Originaire de Zanzibar, il finit sa vie à Stone Town.

L'ananas a été introduit par les conquérants portugais, maîtres de la côte swahilie au XVIe siècle jusqu'à leur défaite face aux Omanais.

Sur l'île de Zanzibar, la meilleure façon de commencer la journée est de filer, dès l'aube, au port de pêche de Zanzibar Town, la capitale. L'île qui lui a donné son nom forme, avec les îles de Pemba et de Mafia, la Tanzanie insulaire. Sur fond d'océan Indien, les *dhows,* boutres traditionnels d'origine arabe, y accostent sans relâche, libérant leurs flots de poissons. Entortillées dans leurs *khangas* (voiles multicolores), les *mama ntilié* campent derrière leurs grands seaux en plastique, prêtes à servir le petit déjeuner : une assiette de *mohogo* (manioc) arrosée de *chai* (un thé épicé d'origine indienne). Voilà qui campe d'emblée le décor. Un zeste d'Arabie, une bonne dose d'Afrique et un soupçon d'Inde : c'est avec ces ingrédients divers que s'est construite la culture swahilie, mélange d'influences si caractéristique de la côte est de l'Afrique.

LE GRENIER DE L'AFRIQUE

De tous temps, les vents des moussons ont poussé vers les rivages de l'archipel swahili les commerçants, explorateurs et conquérants venus du golfe Persique, d'Inde ou d'Europe. Or, ivoire, esclaves… Plaque tournante de tous les trafics, Zanzibar a longtemps servi d'entrepôt au continent africain distant seulement de 40 km (l'archipel avec les îles Pemba et Mafia fait partie de la République-Unie de Tanzanie depuis 1964). L'histoire de cette époque florissante se lit dans l'entrelacs des ruelles ombreuses de Stone Town, la vieille médina, où scintillent les clous cuivrés des portes sculptées – fleurs de lotus, dattiers, poissons – qui ornent les demeures. Et dans les senteurs épicées qui flottent entre palais festonnés, temples hindous, églises chrétiennes et mosquées. Car les épices sont partout : dans le *qawa* relevé, entre autres, d'une pointe de gingembre héritée de Chine et que l'on boit dans de minuscules tasses en porcelaine, dans les *mandazi* (beignets) fleurant bon la cardamome venue d'Inde que l'on croque au petit déjeuner, ou encore dans le *pilau,* le riz des cérémonies, où s'entremêlent les parfums, de la cannelle de Ceylan au clou de girofle importé de l'île Maurice. Le clou de girofle ? C'est le clou des épices de l'île, de celles qui réjouissent le plus souvent les papilles. Pendant des années, Zanzibar et son île sœur, Pemba, ont tiré leur richesse de ce petit bourgeon vert qui noircit en séchant. Séduits par la luxuriance de l'archipel, les sultans omanais – qui ont longtemps régné sur l'île dont ils avaient fait leur capitale au XIXe siècle –, ont essaimé des plantations de girofliers sur cette terre où tout semble pouvoir pousser, manguiers, papayers, agrumes, bananiers…

> Le clou de girofle ? Sans aucun doute le clou des épices de l'île.

LE VERGER DES SULTANS OMANAIS

Pourtant, dans les saveurs, ni feu ni flammes. Du moins pas autant que l'on pourrait s'y attendre. "Un curry de Zanzibar n'a rien à voir avec un curry d'Inde", note Abdul Sheriff, professeur et historien, en sirotant un verre de *tangawizi* (limonade au gingembre). "La cuisine swahilie tire sa particularité de l'utilisation de la noix de coco", explique-t-il. Quand la plupart des cultures sont saisonnières, les immenses cocoteraies qui tapissent l'île fournissent des fruits toute l'année. Et la noix de coco (*nazi)* est de tous les plats, de l'entrée au dessert.

Ce midi, on le vérifie chez Baba Idi, dans sa modeste maison blanche comme le riz du village de Jambiani, sur la côte sud-est. Sa femme étale le festin sur un tapis à même le sol : *ndaga wa mchuzi* (petits anchois au curry de coco), *mchicha* (épinards au lait de coco eux aussi !), *chapatis* (galettes

“Au port, les mama ntilié veillent sur le petit déjeuner des pêcheurs.”

de pain sans levain). Et pour finir le repas, quel meilleur dessert qu'une noix de coco toute fraîche cueillie sur l'arbre ! Baba Idi attrape son coupe-coupe et détaille un chapeau dans la noix, il ne reste plus qu'à en boire le jus, délicieusement astringent, puis à en gratter l'intérieur pour grignoter la pulpe, suave et croquante. Au pied de la *baraza* de pierre (banc inséparable de toute maison et lieu de réunion), des gamines jouent à la dînette. Très sérieuses, elles prennent avec un chiffon, comme si elles avaient peur de se brûler, la cocotte remplie de *biriani,* en fait une noix de coco coupée en deux et garnie de sable ! En pays swahili, la cuisine est affaire de femmes et les petites filles tombent très vite dans la marmite.

LE SOIR, LES HOMMES CUISINENT

Ce soir, pourtant, dans les jardins de Forodhani à Zanzibar Town, les hommes sont aux fourneaux. Toque vissée sur la tête, les chefs d'un soir s'activent derrière les petits stands croulant sous la nourriture. C'est là, entre ville et océan, que se réunissent en fin d'après-midi les habitants de la capitale. Les lampes à pétrole s'allument, les roues des vendeurs de jus de canne à sucre tournent à plein régime et bientôt la fumée des brochettes s'élève dans le ciel, nimbant d'un brouillard odorant les colonnades de Beit-al-Ajaib la bien nommée, la Maison des Merveilles postée en arrière-plan.

> Le mix, plat emblématique qui réunit les Swahilis de toutes origines.

Assis face à la mer où plongent les enfants, les touristes goûtent les "pizzas" locales ; les vrais Zanzibaris, eux, craquent pour le mix. Un drôle de mélange, comme son nom l'indique, que les Swahilis d'origine indienne appellent aussi *bhajia,* du nom des boulettes de haricots qui garnissent cette sorte de soupe. "Je viens tous les jours ici manger un mix, c'est mon apéritif", explique Salim, croisé au coucher du soleil. Avec ou sans brochettes de viande selon la religion (les hindouistes sont végétariens), parfois agrémenté d'un œuf ou de chips, le mix est le plat emblématique de l'île aux mille parfums, celui qui réunit les Swahilis de toutes origines, des hindouistes en sari scintillant aux Bohora (communauté musulmane du nord de l'Inde) en mantille couleur pastel. "Je vis désormais en Australie, cela faisait vingt ans que je n'étais pas revenue", raconte Joti, en jean et tee-shirt, "l'île a changé mais, avec le mix, je retrouve la mémoire de Zanzibar". ■

En haut. Le riz est la base de l'alimentation, mais toutes sortes de féculents (lentilles, pois chiches, haricots rouges…) entrent dans la composition des recettes locales.

À gauche. Le matin au port, c'est la valse des poissons tout frais pêchés et essentiellement destinés aux tables des restaurants, comme cet espadon.

En bas. Fraîche, la noix de coco est consommée pour son jus et sa pulpe. Un vrai régal !

Archipelago

Salade de poulet à la mangue

4 PERS
10 MIN
10 MIN

★ 4 blancs de poulet ★ 800 g de laitue ou de romaine ★ 1 grosse mangue ★ 1/2 tasse de noix de cajou ★ poivre, sel.

LA VINAIGRETTE : 3 cuil. à soupe de moutarde ★ 1/2 tasse d'huile d'olive ★ 1/2 cuil. à c. de poivre ★ 1/4 de tasse de jus de citron ★ 1/2 cuil. à c. de paprika doux ★ 1/4 de cuil. à c. d'ail émincé ★ 1/2 cuil. à c. de persil séché ★ 1/2 cuil. à c. d'origan ★ un peu de sel, une pincée de sucre.

1. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette. Découpez le poulet en fines lamelles, assaisonnez-le de sel et de poivre et mettez-le à cuire sur le gril 10 min.
2. Dans un saladier, disposez les feuilles de salade, et couvrez alternativement avec les lamelles de mangue et de poulet. Parsemez de noix de cajou.
3. Salez, poivrez et arrosez de sauce vinaigrette.

The Residence

Poisson aux bananes vertes et lait de coco

4 PERS. | 30 MIN | 40 MIN | 12 H

★ 600 g de poisson ★ 12 crevettes décortiquées ★ 500 g de bananes vertes ★ 50 g de gingembre frais ★ 2 cuil. à café de graines de coriandre ★ 1 bâton de cannelle ★ 2 cuil. à s. de persil plat haché ★ 2 étoiles de badiane ★ 1 pincée de safran ★ 4 gousses d'ail ★ 1 citron ★ 300 g de carottes ★ 400 g d'oignons émincés ★ 500 g d'échalotes ★ 2 cuil. à soupe de coriandre hachée ★ 25 cl de lait de coco ★ 60 cl de bouillon.

1. Déposez le poisson coupé en morceaux et les crevettes dans un saladier avec les graines de coriandre, le gingembre haché, la cannelle, le safran, l'anis étoilé, le jus du citron et une cuil. à s. d'huile. Mélangez, couvrez et laissez mariner au frais.
2. Le lendemain, faites chauffer le reste de l'huile dans une cocotte. Faites dorer les échalotes et les oignons, puis ajoutez l'ail, les crevettes, le poisson, les bananes et les carottes coupées en morceaux. Recouvrez avec le bouillon et menez à ébullition.
3. Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 20 à 30 min. Ajoutez les feuilles de persil et de coriandre hachées avant de servir.

“Qawa ou infusion de gingembre ? Sur la baraza, le café se tient en plein air.”

Nos meilleures adresses

RESTAURANTS À STONE TOWN

Archipelago. L'une des meilleures adresses de Stone Town. Le mobilier en plastique ne paie pas de mine, mais la terrasse avec vue sur la mer est particulièrement agréable et la cuisine toujours savoureuse (notamment ses excellents currys) et à prix modérés. Sans alcool, mais il est possible d'en apporter. *Forodhani Park. Tél. : (00) (255) (0) 777 462 311.*

Emerson Spice. Sur la terrasse haut perchée (belle vue) de cette superbe maison, le dîner (5 plats) est un vrai cérémonial. Cuisine fusion soignée (menu à 22 €). *Tharia Street, Kiponda. Tél. : (00) (255) (0) 242 232 776.*

New Radha Vegetarian Restaurant. Pour déguster un *thali* (sorte de mezze végétarien) sans se ruiner (5 euros). *Shangani Road. Tél. : (00) (255) (0) 242 234 808.*

The Swahili House. La terrasse lambrissée de cet hôtel très authentique offre l'un des plus beaux panoramas de la ville, à savourer dès l'apéritif. Cuisine fusion de bonne tenue. Environ 30 € les 3 plats. *Mchambawima Street. Tél. : (00) (255) (0) 777 510 209*.

Spices Rendez-Vous. Le rendez-vous des Indiens de Zanzibar. Bonne cuisine épicée (environ 6 € le curry). *Kenyatta Road. Tél. : (00) (255) (0) 242 234 241.*

À JAMBIANI TOWN

Okala Restaurant. Dans une grande case en *makuti* (palmes), on déguste les pieds dans le sable de délicieux plats hérités de la tradition familiale. Un vrai festin pour une poignée d'euros ! *Tél. : (00) (255) (0) 777 430 519.*

SUR LE POUCE

Marikiti Café. Dans un jardin, à deux pas du marché et face à la gare routière, une vraie halte swahilie : bœuf avec bananes plantain, curry de pieuvre, *ugali* (polenta de maïs), *mchicha* (épinards), etc. Environ 2,50 € le plat. *Creek Road.*

COMMENT Y ALLER

Au départ de Roissy-Charles-de-Gaulle terminal 2A, la compagnie Oman Air assure trois vols hebdomadaires pour Zanzibar via Mascate, et deux vols hebdomadaires Zanzibar-Roissy-Charles-de-Gaulle également via Mascate. Selon les correspondances, la durée du voyage varie entre 15 et 22 heures. À partir de 671 € l'aller-retour Paris-Zanzibar en classe économique. Informations et réservations : 01 47 64 21 50. www.omanair.com

Forodhani Gardens. Incontournable ! Au pied de la magnifique Maison des Merveilles, on picore en plein air "pizzas" locales, *mishkaki* (brochettes, préférer celles à la viande), mix (soupes), arrosées de jus de canne à sucre citronné (éviter les glaçons). Pour les pizzas, on aime M. Nutella, et pour le mix Juma.

Passing Show. Une ambiance cantine (avec terrasse) au milieu des locaux qui s'y rendent également l'après-midi pour boire le thé. Idéal pour goûter de bons plats traditionnels (en particulier le *biriani)* à petits prix. Pas d'alcool. *Malawi Road. Malindi.*

HÔTELS SUR LA CÔTE

Red Monkey Lodge. Un lodge de charme au bord d'une plage paradisiaque. Passionné de culture, le gérant veille sur la cuisine, de qualité, et organise tours gastronomiques et dîners étoilés. Même gestion : Bahati Villa, maison d'hôtes de charme. À partir de 80 € la double en petit déjeuner. *Site : www.redmonkeylodge.com*

The Residence à Kizimkazi. Dans un beau domaine en bord de plage, chaque villa, ultra-luxueuse, a sa piscine privative. Table soignée mixant les influences. À partir de 2500 €/personne les 7 nuits en demi-pension, vols et transferts inclus. *Site : www.theresidence.com*

HÔTELS À STONE TOWN

Mashariki Palace Hotel. L'épure est le maître mot de cet ancien palais aux volumes grandioses et à la déco zen et raffinée. Bar-restaurant en terrasse avec vue magnifique. À partir de 165 € la double avec petit déjeuner. *Site : www.masharikipalacehotel.com*

Kholle House. Cette ravissante maison est un véritable musée. Petits salons aux tons cannelle meublés d'antiquités, chambres et suites confortables : une adresse intimiste. Joli jardin avec piscine. À partir de 90 € la double avec petit déjeuner. *Site : www.khollehouse.com*

Index

Aubergines confites et glace à la citronnelle 29
Cake à l'huile d'olive et aux framboises 84
Champignons farcis au brebis en persillade 79
Cookies aux olives noires et au chocolat 82
Crabe à la gelée de citronnelle, mousse aubergine 31
Croustillants au crabe, sauce aux herbes 77
Cubes de gaspacho en gelée 73
Dentelle à la cannelle 83
Fleur de courgette du jardin farcie et petits pois 19
Foie gras en gelée d'agrumes, salade de fleurs 14
Fraîcheur de sardines aux petits pois mentholés 14
Fraises au caramel 17
Framboises et verveine en parfait glacé 18
Glace citron meringuée et coulis de coco 75
Glace tendre passion, coulis à l'huile d'olive 81
Hamburgers d'agneau à la citronnelle, charlotte d'aubergines 30
Homard en gelée acidulée de tomates 15
Loup vapeur rayé de courgette 15
Mignon de veau rôti aux figues 79
Millefeuille de tomate aux trois farces 66
Œuf de poule, eau de tomate et aïoli 20
Panna cotta aux pêches, amandes caramélisées 70
Poisson aux bananes et lait de coco 95
Salade de fraises à l'huile d'olive verte 85
Salade de poulet à la mangue 95
Sardines aux légumes d'été et polenta 74
Tartare de veau au couteau 77
Tarte tomates et grana padano, sorbet basilic 72
Tomates d'amour au sésame et chantilly au cerfeuil 66
Tomates farcies au granité basilic et panzanella 65
Tomates farcies au saumon et à l'orge perlé 67
Tomates noires de Crimée aux deux jambons, bruschetta à l'ail 67

DOSSIER

Snacking

Bagels au saumon fumé 54
Beignets de bananes au caramel 44
Boulettes de porc et crevettes piquantes 45
Brochettes de porc grillées au thym 43
Brochettes de poulet au cumin 34
Brochettes du jardin 57
Bun aux gambas, avocat et ananas 52
Calamars croustillants épicés 57
Cassolettes de crevettes au xérès 38
Croques basques 50
Croques terre et mer 50
Croques tomate-mozza 50
Croquettes de jambon blanc frites 37
Gambas pimentées sautées à l'ail 40
Kebab de poulet et crudités 54
Makis de carotte au fromage frais et raisin 57
Panaché d'olives et tomates au laurier 41
Patatas bravas à la tomate 36
Pâte à pizza maison 58
Piques de mozzarella au jambon cru 57
Pita aux légumes rôtis et feta 53
Pizza : 10 variations créatives autour d'une pizza maison 58
Poivrons marinés à l'ail 35
Poulet tandoori à emporter 45
Sauce tomate pour pizza 59
Tartines à la tapenade maison 51
Tartines anglaises 51
Tartines tomates-anchois 39
Toasts aux sardines marinées 51
Tortilla de salade et salsa 54
Tortilla fondante aux oignons 42
Trio de temakis 44

LES SERVICES
Intense Cuisine Actuelle
Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
20 € les 6 numéros, au comptant

Par courrier
Service Abonnements Intense
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site : www.prismashop.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Intense Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers Cedex

Par téléphone
France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger :
00 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

CARNET D'ADRESSES

Alinéa : http://www.alinea.fr Antoine et Lili : www.antoineetlili.com Arnaud Larher : www.arnaud-larher.com Bathroom Graffiti : www.bathroomgraffiti.com Beertender : www.beertender.fr Bonjour Le Marais : 09 80 57 96 26 Cave de Tain : www.cavedetain.com ou 04 75 08 91 86 Champmarket : www.champmarket.com Dammann Frères : www.dammann.fr Dauvergne & Ranvier : 04 66 82 96 57 Domaine Ilarria : 05 59 37 23 38 Dominique Kieffer : www.dominiquekieffer.com Es restaurant : 91 rue de Grenelle 75007 Paris ou 01 45 51 25 74 Ethical Coffee Company : www.ethicalcoffeecompany.com Eurodif : www.eurodif.com Fauchon : www.fauchon.com Fleux : www.fleux.com Henri Bardouin : www.distilleries-provence.com Ikea : www.ikea.com Jars : www.jarsceramistes.com Kéfir : www.buvezbio.com ou 02 96 71 41 64 La Boutique de Louise : www.laboutiquedelouise.com Le Burgundy : www.leburgundy.com Lemasson : cidre-lemasson.fr ou 02 33 45 80 73 Lenôtre : www.lenotre.com Linum : www.linum.fr Lionel Osmin et Cie : www.osmin.fr ou 05 59 05 14 66 Løv Organic : www.lov-organic.com Marcelise : www.marcelise.com Muskhane : www.muskhane.fr Oh I See Red : www.ohiseered.com Petrossian : www.petrossian.fr Prince de Galles : www.princedegallesparis.com Rice : www.rice.dk Serax : www.serax.com Society : www.societylimonta.com Terre Exotique : www.terreexotique.fr Tomaga : www.tomaga.fr UP (Utile & Pratique) : 09 81 93 07 79 Villeroy & Boch : 01 56 54 10 00 Y'a pas le feu au lac : www.yapaslefeuaulac.fr

CRÉDITS PHOTOS

En couverture (makis) : Sucré Salé/Gelberger. Cellard : p. 16 à 21. D'archimbaud : p. 26-27. DG/Nicol : p. 68 à 71. Getty Images/Photodisc : McVay, p. 22-23 ; /iStockphoto : Pezzotta, p. 81 ; Laboa, p. 82 ; Dutina, p. 84. Louzon : p. 76, 78. Madani, p. 72 à 75. Mainka : p. 46-47. Mondadori : p. 58-59. Prismapix : Winkelmann, p. 10, 12, 14, 15. Soury : Brettschneider, p. 58-59. StudioX/Stockfood : Bernhard, p. 65 à 67 ; Burmann, p. 25 ; Eckhardt, p. 44 ; Finley, p. 24 ; Great Stock, p. 54 ; Jarry, p. 53 ; Lehmann, p. 44, 45 ; Medilek, p. 23 ; PhotoAlto, p. 24 ; Rua Castilho, p. 34 à 43 ; Schardt, p. 64, 81 à 85 ; Winkelmann, p. 3, 11, 13, 14, 15. Sucré Salé : Amiel, p. 56 ; Bagros, p. 80 ; Bilic, p. 23, 56 ; Caste, p. 86(3) ; Chassenet, p. 87 ; Cultura Créative, p. 48, 49 ; Debru, p. 87 ; Dieterlen, p. 51(2) ; Garcia, p. 86, 87 ; Gelberger, p. 56 ; Guedes, p. 45 ; Hall, p. 3, 32-33 ; Lawton, p. 87 ; Radvaner, p. 50, 51, 52, 54, 55, 77, 79 ; Roche, p. 77 ; Roulier-Turiot, p. 56, 79 ; Taillard, p. 86(2). Thinkstock : p. 60. Thuriès Gastronomie Magazine/Lattès : p. 62-63. www.jeandenisjoubert.com : p. 88 à 97. Winkelmann : p. 28 à 31.

Magazine mensuel édité par GROUPE PRISMA MEDIA **13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers • Téléphone : 01 73 05 45 45 • Site Internet : www.intense-cuisineactuelle.fr**
Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG. **RÉDACTION** 13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Téléphone : 01 73 05 + N° de poste • Télécopie : 01 47 92 66 05 • **Rédactrice en chef :** Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe :** Sophie Janvier (6592). **Directrice artistique :** Marion Thérizol (6590). **Secrétariat :** Sophie Lassous (6599). **Rédaction :** Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (mag, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (mag, 6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique. **Secrétariat de rédaction :** Jean-Luc Michel, 1er secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596). **Maquette :** Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608). **Photo :** Sylvie Cornet (6587), chef de service, Sybille Joubert (6768), chef de rubrique. **Ont collaboré à ce numéro :** M. Albertin, I. Bachelard, S. Bendavid, A. Blin-Gayet, B. Buno, M. Darmoni, A.-C. Delorme, M. Domange, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, T. Kemptner, C. Madani, E. de Meurville, T. Plazy, N. Renaud, C. Ruchon, P. Sinsheimer, R. Sourdeix • **Comptabilité :** Catherine Villeneuve (4542) • **Fabrication :** Yann Saunier (6859).
PUBLICITÉ, MARKETING ET DIFFUSION **Directrice exécutive Prisma Pub :** Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410). **Directeur de publicité :** Thierry Flamand (6426). **Responsables de clientèle :** Valérie Rouverot (4540), Élise Naudin (6405). **Planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694). **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482). **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476). **Directrice marketing client :** Nathalie Lefebvre du Prey. **Directeur commercialisation réseau :** Serge Hayek. **Directeur des ventes :** Bruno Recurt. **Directrice marketing :** Claire Bernard. **Chef de groupe marketing :** Marion Salomon. **Directrice des sites Internet :** Sandrine Odin. **Éditrice :** Pascale Socquet. **Directeur de la publication :** Rolf Heinz. **ABONNEMENTS** **Service abonnements et anciens numéros :** 62066 Arras Cedex 9 • Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) • www.prismashop **PHOTOGRAVURE :** Alo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE :** Prinovis Ltd.& Co. KG-Betrieb Dresden, Meinholdstrasse 2, 01129 Dresden. Distribution : Presstalis • ISSN : 2259-9738. Commission paritaire : 0717 K 91443. Création mai 2012 © 2012 Prisma Média. Dépôt légal : juillet 2013.

Titre présenté à l'OJD
APP
autorité de régulation professionnelle de la publicité

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

La Gordonne
AOC
HUILE D'OLIVE
DE PROVENCE
Appellation Huile d'Olive
de Provence Contrôlée
La Gordonne
HUILE D'OLIVE
VIERGE EXTRA
AOC
Mis en Bouteille au
Château la Gordonne
83390 Pierrefeu du Var
Tél/fax : 04 94 28 28 55
5l/cl
Château la Gordonne - Route de Cuers - 83390 Pierrefeu du Var

APPELLATION CÔTES DE PROVENCE - MIS EN BOUTEILLE À LA PROPRIÉTÉ

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Château la Gordonne - Route de Cuers - 83390 Pierrefeu du Var